

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

EJERCICIOS DE FUERZA: descripción y duración (repet./tiempo)

EJERCICIO 1:

- Remos con mancuerna
- Aperturas laterales con cada brazo
- 3 series de 10 repeticiones cada una

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2:

- Tirar de una goma elástica.
- Tirar de una goma elástica atada a un punto fijo haciendo varias series y tirando de distintas formas tanto brazos como piernas

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

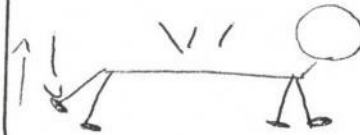


EJERCICIO 3:

Flexiones de Biceps

- series de 3-4 con repeticiones entre 6-8

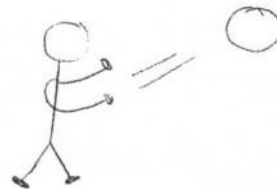
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4:

- Lanzamiento de balón medicinal
- 6-8 repeticiones de distintos estilos

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



- Estiramiento de piernas

- Descripción -> Sentado, junta las plantas de los pies y acercarlas lo más posible a tu cuerpo.

- Acción -> Intenta pegar al suelo las rodillas. (moviéndolas)

- Músculos que estiran -> Caderas, isquiotibiales, sóleo.

- Estiramiento de brazos

- Descripción -> de pie levanta un brazo y una vez arriba dobla el codo hacia atrás.

Con la mano del otro brazo sujeta tu codo.

- Acción -> empuja el codo hacia abajo y inclínate hacia el lado del brazo que empuja el codo.

EJERCICIOS DE RESISTENCIA: descripción y duración (repet./tiempo)

SESIÓN TIPO DIRIGIDA A: RESISTENCIA

OBJETIVOS:

- Mejorar tu resistencia muscular

MATERIALES UTILIZADOS:

- Comba

OBSERVACIONES:

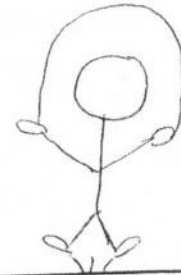
CONTRAINDICACIONES:

- Los alérgicos a la lactosa pueden realizar una extra actividad física normal, igual que una persona sin esta enfermedad teniendo ~~mu~~ precaución con los ejercicios de fuerza ya que estas personas al no tomar lactosa sus huesos son más débiles y

EJERCICIO 1:

- Saltar a la comba
- Realizar saltos pequeños durante unos 30 min, con los pies juntos y sin doblar rodillas.

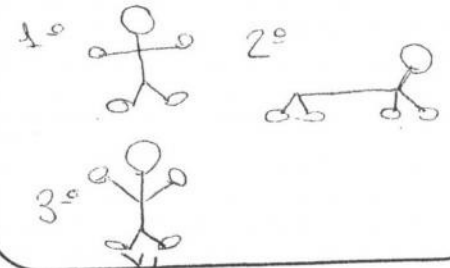
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2:

- Burpees
- (hacer máximas repeticiones en 3º-7 min)
- 1º de pie 3º salto arriba y palmada
 - 2º flexión

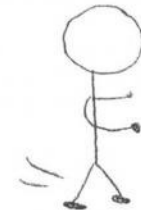
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 3:

- Correr
- Correr a un ritmo ligero durante 15 min. con cambios de ritmo

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4:

- Hacer bici
- Ir en bici 30 min

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

