

→ Falta ^{de} ejercicios de ³⁻⁶ "las vacuolas."

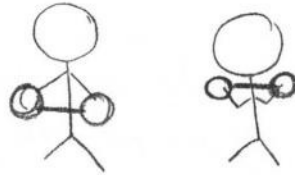
PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

EJERCICIOS DE FUERZA:

EJERCICIO 1:

- ~~Barra~~ Ez para flexiones de bíceps de pie
- Realizar diariamente 3-4 series de 6-8 repeticiones y descanso de 45 segundos.
- Saltos
- Dar unos 100 saltos a la semana para fortalecer las piernas

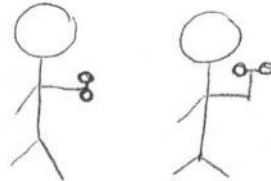
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2:

- Levantamiento de ~~pesas~~
- 3-4 series de 8-12 repeticiones, aunque a medida que vamos adquiriendo experiencia podemos ir bajando repeticiones y aumentando los pesos.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 3:

- Flexiones
- Realizar 6 series de 15 flexiones cada una y descanso de 15 segundos

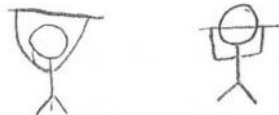
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4:

- Dominadas
- 3-4 series de 10 dominadas cada serie y descansos de 10 segundos
- Muy duro. Hacer progresión.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



Isoquiotibiales: Sentado, estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el pie hacia la ingle. Mantén el equilibrio. Inclina el cuerpo hacia delante para intentar tocar los dedos de los pies. Cambia de pierna.

Lumbares: Estira una pierna y encoge la otra cogiéndote de la rodilla y tirando de ella hacia el pecho. La pierna estirada no debe levantarse del suelo. Cambia de pierna.

Abductores: Sentado en el suelo abre las piernas estiradas lo máximo que sea posible e inclina el torso hacia delante sin doblar las rodillas. Estira los brazos e intenta bajar un poco más

SESIÓN TIPO DIRIGIDA A: Personas veganas

OBJETIVOS:

- Reducir calorías
- Aumentar la resistencia
- Aumentar la flexibilidad
- Aumentar la fuerza

MATERIALES UTILIZADOS:

- Pesas
- Patines
- Bicicleta estática
- Barras Ez

CALENTAMIENTO: CONTRAINDICACIONES:

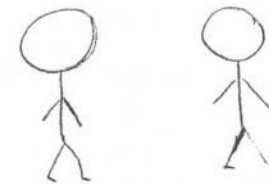
- Los veganos no pueden realizar ningún ejercicio de resistencia y de fuerza excesivo ya que no consumen las mismas grasas que una persona que come una dieta normal.

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

EJERCICIO 1:

- Andar 5 Km
- Realizar diariamente una caminata y resistir todo el camino sin detenerse.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2:

- Nadar 3 Km
- Realizar una vez a la semana un tramo de natación, unos 10 largos.

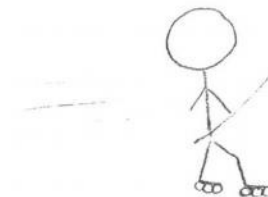
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 3:

- Patinaje
- Realizar una vez cada semana para reforzar las piernas y la resistencia.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4:

- Bicicleta estática
- Realizar una vez al día dos minutos al día para no cansarse y mantener el ritmo cada día.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

