

## TABLA 2 DE EJERCICIO FISICO

### CALENTAMIENTO

Movimientos con los hombros, brazos, cintura, flexiones de piernas, todo muy suave.

### DE PIE

SENTADILLA TRADICIONAL:

2 - 3 SERIES de 10 – 15 repeticiones. PROGRESIÓN:

1º Aumentar una serie.

2º Subir 1 repetición por serie



ISOMÉTRICO CONTRA LA PARED:

2 - 3 SERIES (veces) 20 segundos. PROGRESIÓN: ir aumentando el tiempo



## **SENTADOS en una silla**

FLEXIONES DE CODO:

2 - 3 SERIES de 8 – 10 repeticiones. PROGRESIÓN:

1º Aumentar una serie.

2º Subir 1 repetición por serie



## **A GATAS**

EQUILIBRIO EN 2 APOYOS:

Y tocar con el codo la rodilla contraria, 10 veces. Lo mismo con el otro lado.



PLANCHA FRONTAL:

2 - 3 SERIES 20 segundos. PROGRESIÓN: ir aumentando el tiempo



PLANCHA LATERAL:

2 - 3 SERIES 20 segundos por lado. PROGRESIÓN: ir aumentando el tiempo



FLEXIÓN DE CODOS con apoyo de rodillas:

2 - 3 SERIES de 8 – 10 repeticiones. PROGRESIÓN:

1º Aumentar una serie.

2º Subir 1 repetición por serie



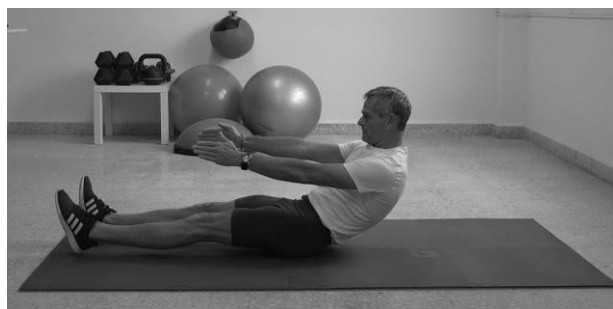
SHELL STRETCH (Sin foto):

Sentarse en los talones, llevando los brazos adelante en el suelo.

## **SENTADOS en el suelo**

½ ROLL DOWN:

1 SERIE de 8 – 10 repeticiones.



½ ROLL DOWN con rotación (Sin foto):

1 SERIE de 8 – 10 repeticiones, alternativamente.

## **TUMBADOS BOCA ARRIBA**

DESDE TABLERO, HAMACA:

2 -3 SERIE de 8 – 10 repeticiones.



DESDE TABLERO Y CABEZA ARRIBA, EXTENSIÓN DE RODILLAS:

2 -3 SERIE de 8 – 10 repeticiones.



## **FIN**

Después de relajar unos minutos, tumbados con los ojos cerrados, levantarnos del suelo y cómodamente sentados con la espalda recta, mover el cuello de forma lenta y controlada.

ROTACIONES, FLEXIONES LATERALES, BARBILLA ADELANTE + FLEXIÓN AL PECHO.

¡¡¡Espero que la disfrutéis!!!