

PREPARACIÓN FÍSICA

Ingreso en la Guardia Civil

VOY A SER GUARDIA CIVIL



Calle San Bartolomé nº4, 1º



91 522 52 90



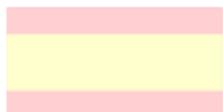
secretaria@academiapinto.es



www.academiapinto.com

ÍNDICE

BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	3
INFORMACIÓN SOBRE QUÉ ELEMENTOS LLEVAR	5
FARTLEK	8
PLAN DE ENTRENAMIENTO POR NIVELES.....	10
EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA REALIZAR.....	15

Academia 
PINTO

BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

INDICACIONES BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

No podemos ponernos en el punto de partida de todos los alumnos, ya que no se pretende la preparación física de un solo individuo, por el contrario, la pretensión es la de marcar unas directrices, que sirvan de base a un colectivo de personas cada una de ellas con unas características físicas diferentes.

Vamos a comenzar una actividad física. Lo primero que tenemos que preparar es nuestro equipamiento y cuidar que sea el más adecuado. Lo más importante del equipamiento son las zapatillas que vamos a utilizar.

Estas deberían ser zapatillas con:

- Una buena amortiguación
- Refuerzo en el talón
- Malla transpirable
- Buena adaptación a nuestro pie.

Existen diferentes grados de amortiguación en las zapatillas, dependiendo del peso corporal de cada individuo, por lo general en tiendas especializadas os aconsejarán qué tipo de zapatillas os convienen. Las demás prendas también son importantes (calcetines y camisetas con buena transpiración).

Una vez que hayamos escogido nuestro equipamiento, nos debemos hacer las siguientes preguntas:

- ¿Tengo buen estado de forma física?
- ¿Sería capaz de hacer carrera continua durante 15 minutos?
- ¿Estoy en un peso que me permite realizar ejercicios físicos sin que tenga que realizar un esfuerzo extremo?
- Si has contestado que NO a esas tres preguntas, tienes un problema para realizar las pruebas físicas que te piden para superar la oposición.

Este problema tiene solución si empiezas a cambiar de "malos hábitos".

Cambio en tu alimentación.

Tu predisposición al entrenamiento.

Para ello te hará falta una gran dosis de disciplina y perseverar en el intento.

Te daremos unas indicaciones, tanto de alimentación como de entrenamiento, que te permitan cambiar tu estado físico.

Si por el contrario a las 3 preguntas has contestado SÍ, posiblemente estés en disposición de afrontar las pruebas con ciertas garantías de éxito. De todas maneras, valen también las indicaciones de alimentación, en cualquier caso, y te daremos unas instrucciones que te permitan optimizar el entrenamiento.

DIETA

Vamos a dar unas indicaciones muy genéricas de la alimentación que debemos llevar. Como el consumo de calorías y necesidades depende de la ocupación o trabajo y puede ser diferente en cada caso, trazaremos unas pautas que pueden servir a todos.

La dieta debe ser variada, solamente se va a "prohibir" ciertos alimentos que no son adecuados para alguien que pretender realizar una actividad física. Debemos de eliminar de nuestra dieta en lo posible, la pastelería industrial, (dulces, helados y productos con grasas saturadas, y comidas prefabricadas).

Para los que tenéis problemas de peso, deberíais:

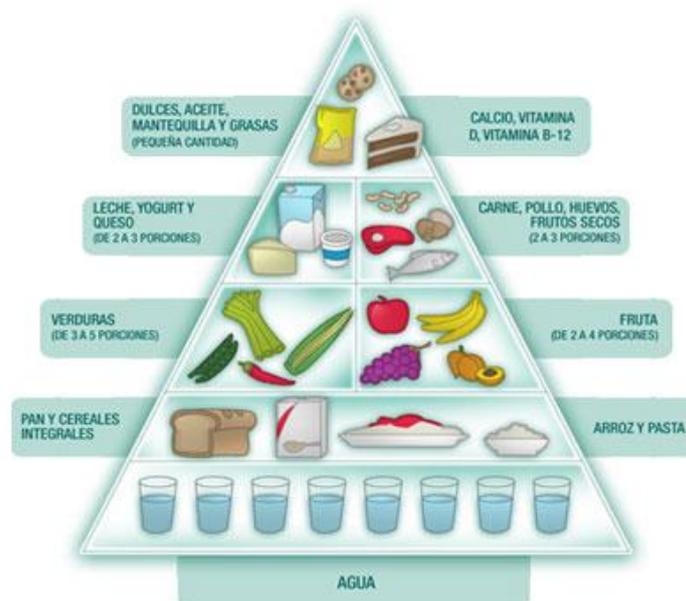
- Reducir o eliminar la ingesta de hidratos de carbono a partir del mediodía.
- Controlar la cantidad de los alimentos que ingerimos.
- Eliminar los alimentos con alto índice calórico.
- Añadir a nuestra dieta verduras, fruta y las carnes y pescados a la plancha.

Al principio costará un poco adaptarse a los cambios, pero a corto plazo se empezarán a ver resultados en nuestra anatomía y en la forma física.

Es muy importante estar siempre bien hidratado, por lo que deberíais ingerir de 2'5 a 3 litros de agua al día.

También hay que reducir o eliminar la ingesta de alcohol.

Si seguís estas indicaciones y con un entrenamiento de 3 días semanales, estoy completamente seguro que en dos meses tendréis lo primeros resultados satisfactorios.



Como ya comenté al principio no existe un Plan de Entrenamiento general, ya que cada persona es única con unas características morfológicas y fisiológicas diferentes, por lo que deberéis adaptar el Plan a vuestras características.

Con este Plan se pretende la mejora de las capacidades físicas básicas del entrenamiento deportivo: Estas son la resistencia, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad.

INFORMACIÓN SOBRE QUÉ ELEMENTOS LLEVAR

Elegir [zapatillas de running](#) es una parte importante a la hora de ponerse a entrenar, pero quizás le damos demasiadas vueltas al asunto. Se puede escribir extensamente acerca de esto, pero un buen comienzo es dejar claras las bases en la elección de la zapatilla.

Sé sincero contigo mismo

Lo primero que tienes que hacer es preguntarte: ¿Corro bien? Es decir, ¿tengo una técnica depurada?, ¿tengo la musculatura preparada?, ¿a medida que me voy cansando voy descuidando la técnica? No pasa nada si corres mal, hemos estado la mayor parte de nuestras vidas llevando calzado amortiguado y adoptando vicios que no deberían estar ahí, así que tendrás que recurrir a unas zapatillas amortiguadas y empezar a [mejorar la técnica de carrera](#). Si corres bien, enhorabuena, serás menos propenso a lesionarte y podrás recurrir a zapatillas sin apenas amortiguación.

Peso corporal

Tienes que subirte a la báscula y no engañarte. Las zapatillas tienen unos rangos de peso recomendados en función de la amortiguación y estabilidad. Si pesas 65 kg podrás (y deberás) llevar zapatillas ligeras con menos amortiguación, pero si pesas 90 kg necesitarás más acolchamiento y tendrás que recurrir a zapatillas más caras. Que una zapatilla sea más cara no significa que sea mejor, sólo que lleva más materiales y tecnologías.

Lesiones

[¿Eres propenso a alguna lesión en concreto?](#) Es importante determinar esto porque hay zapatillas que pueden hacer que el riesgo de una lesión determinada se mitigue. Por ejemplo, si se tiene una **fascitis plantar**, hay que buscar modelos que den apoyo en la zona del arco. Si se suelen tener **sobrecargas en los sóleos y gemelos** habrá que evitar pisar de antepié, mientras se fortalece con ejercicios auxiliares la musculatura y buscar zapatillas con drop (diferencia de altura entre talón y antepié) más bien alto (10 o 12 mm). Para problemas de **torceduras de tobillo o rodilla** tiene que primar la estabilidad de la zapatilla.

Arco del pie

Es muy importante saber qué tipo de arco tienes. Averiguarlo de manera aproximada es sencillo, mojándose la planta del pie y dejando la huella en un papel. Lo mejor es un estudio podológico. Este test sencillo acota mucho los modelos a los que puedes acceder, ya que una persona con arco bajo (o pies planos) no debería comprar zapatillas con arco marcado, y una persona con arco alto no debería calzar zapatillas con arco bajo.

Estado de forma

El ritmo al que vas a poder rodar tranquilamente durante los entrenamientos es determinante a la hora de la elección. Para ritmos lentos se necesitarán zapatillas flexibles para intentar depurar en la medida de lo posible la técnica de carrera. Los corredores con buena forma física ya tendrán la musculatura más desarrollada y mayor flexibilidad, así que estarán preparados para zapatillas con menor drop y más ligeras (menos amortiguadas).

Ancho del pie

Algunas marcas hacen más de un ancho para algunas de sus zapatillas, siendo la D en hombres y B en mujeres la que solemos encontrar en todas las zapatillas del mercado. Para pies estrechos existe a veces la opción de talla B para hombres; para pies anchos, 2E (hombres) y D (mujeres); y para pies muy anchos 4E (hombres) y 2E (mujeres). La diferencia entre un ancho y otro es de medio centímetro, que es bastante. La mayoría usamos talla D (hombres) y B (mujeres). En caso de que tu pie sea más ancho o estrecho, sería bueno recurrir a alguna de estas opciones.

Talla

Nos volvemos locos con la talla perfecta, pero ahí va un truco rápido: deja la anchura de un dedo de la mano entre el dedo más largo y la puntera de la zapatilla. Fin. El pie se suele hinchar en carrera cuando se llevan más de 5 kilómetros, así que hay que dejar cierto margen para evitar rozaduras y ampollas. Eso no significa necesariamente elegir un número más, a veces con medio número bastará.

Tipo de pisada

Saber si eres pronador, neutro o supinador es importante, pero no determinante. La pronación es el giro del tobillo hacia el interior del pie durante la pisada. No es necesariamente malo que se prone, ya que es un mecanismo natural del pie para amortiguar el cuerpo, pero a veces una pronación excesiva provoca molestias y hace falta corrección. En ese caso hay que recurrir a unas plantillas o a buscar

unas zapatillas para pronadores. El 60% de los corredores pronan en menor o mayor medida y a veces ocurre cuando estamos cansados y empezamos a descuidar la técnica. Si eres pronador, pero has estado utilizando zapatillas neutras durante un tiempo y no te han provocado molestias, lo mejor es seguir con este tipo de zapatillas.

Ser supinador (que el tobillo gire hacia el exterior en la pisada) es raro y aun así la gente no para de preguntar por zapatillas para supinadores. Tener el pie cavo o que la zapatilla se desgaste por el exterior no quiere decir que seas supinador. Sólo el 4-5% de los corredores supinan, por lo que no hay zapatillas específicas para supinadores. Se tendrá que recurrir a zapatillas neutras con alta flexibilidad.

Terreno

El terreno por donde se va a correr es importante. Si corres por asfalto o cemento (por la acera), lo más normal es recurrir a zapatillas con amortiguación blanda. Si se va a correr por el parque, por la hierba, la estabilidad gana importancia y también se requerirá algo de agarre en la suela. La amortiguación en este caso ya no es tan importante. Si el terreno va a ser pedregoso, por caminos y senderos o roca, hay que recurrir a [zapatillas de trail](#) que proporcionen mayor agarre, protección y mucha estabilidad.

Ritmo

El ritmo que se va a llevar normalmente con la zapatilla es importante a la hora de la elección. Muchas [zapatillas de entrenamiento](#) están hechas para rodar a 5:30/km y no responderán igual de bien a 4:00/km. Para ritmos más lentos de 4:30/km, tanto para entrenar como para carreras, lo normal es recurrir a zapatillas amortiguadas. Para 3:45/km – 4:30/km habrá que usar zapatillas más ligeras y con menos amortiguación y para menos de 3:45/km será recomendable usar unas [zapatillas voladoras](#), aunque a este ritmo casi siempre estaremos en rodajes rápidos, series o carreras.

Es importante también determinar si la zapatilla va a ser exclusivamente para carreras (y algún entrenamiento rápido para hacerla al pie) o para entrenar también. Si sólo es para competir, se puede ser más arriesgado y buscar un modelo más rápido, con más respuesta. Si se tiene que combinar con el entrenamiento, se le tiene que prestar más importancia al ritmo de entrenamiento porque es al que se va a ir más del 90% del tiempo.

Clima

En España este punto no es muy importante porque suele hacer buen tiempo, pero si eres del Norte y sueles correr en un clima lluvioso, debes buscar modelos con buen agarre, especialmente si se corre por asfalto o cemento. Ahora mismo [Adidas](#),

con la suela Continental está a la cabeza en este aspecto, pero hay muchas otras zapatillas que cumplen perfectamente en estas condiciones.

¿Existe la zapatilla perfecta para todos?

No, y si alguien lo dice, está mintiendo. No hay dos pies iguales y por eso hay tantos tipos de zapatillas. Un modelo puede ser mejor o peor para un usuario tipo, pero si ese corredor usa una zapatilla buena que no entra dentro de su segmento, seguramente será peor que la peor de aquellas que son adecuadas para él o ella.

Hay mucha innovación en el mundo de las zapatillas y aún más ahora que correr ha crecido en popularidad, pero no existe la perfección. Lo mejor es determinar tus características y elegir entre todo el abanico de posibilidades que hay. Con un poco de esfuerzo no tardarás en encontrar unas zapatillas que te vayan bien. Y como ponía hasta hace poco [Joma](#) en sus cajas: “Exígete a ti mismo lo que le exiges a tus zapatillas”.

Academia **FARTLEK**

Cuando hablamos de fartlek nos referimos a un entrenamiento muy completo, compuesto por distintos cambios de ritmos a diversas intensidades y velocidades. Este nombre viene del anglicismo “continuo variable”, y fue registrado por el sueco Gosse Holmer en 1930, pero puesto más práctica y popularizado por Gösta Olander cerca de 1940.

La primera modalidad de fartlek no tenía un circuito preestablecido, así que se realizaba en un terreno natural, lleno de desniveles y obstáculos. De esta manera el corredor o atleta debía improvisar y acelerar en diversos momentos del entrenamiento. Un terreno abrupto requiere de una gran destreza y equilibrio en rodillas, tobillos y brazos para poder llevar a cabo un entrenamiento en condiciones. En esa época no tenían GPS o pulsómetros, así que tenían que controlar sus pulsaciones y vigilar los desniveles a ojo.

Lo realmente importante en una sesión de fartlek es la calidad con la que se realicen los ejercicios y los cambios de ritmo necesarios. Pasar de una fase anaeróbica a una aeróbica y viceversa es complicado, y no todos podemos hacerlo. Debemos conseguir primero un fondo físico y pulmonar para entrenar el fartlek correctamente. Nuestra frecuencia cardíaca debe oscilar entre 140-170 pulsaciones por minuto, por ello la duración del entrenamiento no debe sobrepasar los 45 minutos para una persona que acabe de comenzar con este método.

Para trabajar fondo físico, la sesión debe durar cerca de 60 minutos. Si queremos desarrollar y llevar a un mejor nivel nuestro medio-fondo, tendremos que trabajar durante 40-60 minutos de sesión. Y si nuestro objetivo se centra en el entrenamiento de la velocidad, la sesión a desarrollar debe durar un máximo de 30 minutos y un mínimo de 20.

Debemos tener en cuenta también que un entrenamiento fartlek se puede dar atendiendo a tres aspectos, por tiempos, por distancias y por terreno.

1. **Fartlek por tiempos (sueco):** Se irá alternando entre fases de carrera rápida y otras de desplazamientos lentos. Un ejemplo claro es correr durante 2 minutos a una velocidad, más bien rápida. Descansamos 1 minuto y realizamos otra carrera rápida. Con este tipo de entrenamiento, el objetivo es llegar y mantener el umbral anaeróbico el mayor tiempo posible, es decir, sostener las pulsaciones en estado anaeróbico durante un tiempo prolongado de modo que nos habituemos a ello y poder trabajar bien en esas condiciones.
2. **Fartlek por distancias (polaco):** Aquí deberemos señalar diferentes tramos a realizar, distintas distancias a recorrer a ritmos dispares. Como ejemplo, podremos hacer un recorrido de 300-400 metros a un ritmo rápido y 200 metros trotando, y así sucesivamente.
3. **Fartlek por terreno:** En esta clase de entrenamiento trabajaremos duramente las subidas y bajadas del terreno. Con unos descensos controlados y tranquilos y unas subidas explosivas en lugares de terreno muy abrupto. Aquí requeriremos de una forma física más desarrollada y preparada, así como un control de nuestro ritmo cardíaco. Por ejemplo, tras una subida podremos esperar, mientras trotamos y descendemos, a que nuestras pulsaciones bajen de 145 y en ese momento realizar una subida para llevarlas hasta las 180.

Ejemplo de Fartlek :

- 15 minutos de calentamiento
- 3 series de 2 minutos en carrera + 1 minuto de recuperación
- 2 minutos de recuperación mediante carrera suave
- 3 series de 2 minutos en carrera + 1 minuto de recuperación
- 10 minutos de vuelta a la calma
- 15 minutos de calentamiento
- 3 series de 1, 2, 3 minutos+ 1 de recuperación.
- 2 minutos de recuperación mediante carrera suave.
- 3 series de 3, 2, 1 minutos + 1 de recuperación.
- 10 minutos de vuelta a la calma.

PLAN DE ENTRENAMIENTO POR NIVELES

INDICACIONES COMUNES A LOS TRES NIVELES

- Hay que realizar ejercicios de estiramientos antes y después del entrenamiento.
- Llevar agua al lugar del entrenamiento.
- Bebe cuando tengas sed, es muy importante estar bien hidratado, por lo que hay que beber antes, durante y después del entrenamiento.
- Procurar ser metódico con el Plan, ya que está ideado para que en un breve plazo de tiempo, puedas realizar entrenos de mayor nivel, esto no lo vas a poder hacer si te saltas entrenamientos.
- Los que estéis acostumbrados a las bebidas isotónicas, no hace falta gastar dinero en estas bebidas (exprime un limón en un litro de agua, añade tres cucharadas de azúcar y una pizca de sal), ya tenéis una bebida igual que el Aquarius, gatorey etc.)

PRIMER NIVEL

1ª SEMANA

- Lunes. - 25' Carrera Continua + 10 progresivos de 100 metros; recuperación 100 metros trote suave.
- Martes. - Descanso
- Miércoles. - 10' carrera continua + 10' carrera ritmo más fuerte + 10' carrera suave.
- Jueves. - Descanso.
- Viernes. - 10' carrera suave + 5 cambios de ritmo (1' fuerte-1' suave) + 10' carrera suave.
- Sábado. - Descanso.
- Domingo. - 30' carrera continua + 5 progresivos de 100 metros, recuperación 100 metros trote suave.

2ª SEMANA

- Lunes. - 25' carrera suave + 3 progresivos de 100 metros + estiramientos.
- Martes. - Descanso
- Miércoles. - 10' carrera suave (para calentar) + 10' carrera continua + 10' carrera ritmo fuerte + 10' carrera continua.
- Jueves. - Descanso

- Viernes. - 10' carrera suave (para calentar) + 4 cambios de ritmo (2' rápido; 2' fuerte), + 5' carrera muy suave.
- Sábado. - Descanso.
- Domingo. - 35' carrera continua + 5 progresivos de 100 metros; recuperación 100 metros trote suave.

3ª SEMANA

- Lunes. - Descanso
- Martes. - 10' carrera suave + circuito de ejercicios de salto de la rana, abdominales, lumbares y flexiones de brazos, 3 series de 10 repeticiones (salto de la rana 3 series de 5 repeticiones) + 5' carrera suave.
- Miércoles. - Descanso.
- Jueves. - 10' carrera suave + 4 series de 400 metros; recuperación entre series 3' + 5' carrera suave. (Aunque lo podáis hacer más rápido, es aconsejable que las series las hagáis en un tiempo de 1'36", que es el paso de 4' el kilómetro, para que vayáis memorizando ese ritmo.
- Viernes. - Descanso
- Sábado. - 40' carrera continua + 3 progresivos de 100 metros.
- Domingo. - Descanso.

4ª SEMANA

- Lunes. - Descanso.
- Martes. - 30' carrera continua + 5 progresivos de 100 metros.
- Miércoles. - Descanso
- Jueves. - 10' carrera suave + 1 X 800 metros; ritmo de 4' kilómetros, deberíais hacerlo en 3'10" recuperación 4' + 2 X 400 metros, ritmo 1'30" la serie, recuperación 3' + 5' carrera continua.
- Viernes. - Descanso.
- Sábado. - 10' carrera suave + 15' carrera a un ritmo alto + 10' carrera suave.
- Domingo. - Descanso.

SEGUNDO NIVEL

1ª SEMANA

- Lunes. - Carrera Continua 15' + 10 progresivos de 100 metros; recuperación 100 metros trote suave (podéis hacerlo también 2 X 5 series recuperando entre serie 3').
- Martes. - Descanso.
- Miércoles. - 10' carrera continua + 5 ejercicios de potencia-fuerza. 1º.- 3 X 8 series de flexiones de brazos + 3 X 5 series de salto de la rana; + 3 X 15 series de abdominales + 2 X 15 series de dorsales + 10' carrera suave.
- Jueves. - Descanso
- Viernes. - 5' carrera suave + 10' carrera continua + 5' carrera ritmo alto + 5' carrera suave.
- Sábado. - Descanso.
- Domingo. - 30' carrera continua + 5 progresivos de 100 metros, recuperando 100 metros suaves.

2ª SEMANA

- Lunes. - Descanso
- Martes. - Carrera Continua 20' + circuito de ejercicios de salto de la rana, abdominales, lumbares y flexiones de brazos, 3 series de 10 repeticiones (salto de la rana 3 series de 5 repeticiones) + 5' carrera suave.
- Miércoles. - Descanso
- Jueves. - Descanso
- Viernes. - 5' carrera suave + 10' carrera continua + 10' Carrera ritmo alto + 10' carrera suave.
- Sábado. - Descanso
- Domingo. - 30' carrera continua + 5 progresivos de 100 metros; recuperación 100 metros trote suave.

3ª SEMANA

- Lunes. - Descanso
- Martes. - 20' carrera continua + 5 series de 100 metros; recuperación entre series 2' + 5' carrera suave.

- Miércoles. - Descanso
- Jueves. - Descanso
- Viernes. - 10' carrera suave + 5 series de 200 metros; recuperación entre series 3' + 5' carrera suave.
- Sábado. - Descanso
- Domingo. - 10' carrera continua + 5' carrera a ritmo alto + 10' carrera continua (este día dedicar tiempo a hacer ejercicios de estiramientos, si habéis hecho bien el entreno del viernes, notareis las piernas un poco cargadas).

4ª SEMANA

- Lunes. - Descanso
- Martes. - 20' carrera suave + 5 series de 200 metros; recuperación entre series 3' + 5' carrera suave.
- Miércoles. - Descanso.
- Jueves. - 10' carrera suave + + circuito de ejercicios de salto de la rana, abdominales, lumbares y flexiones de brazos, 3 series de 10 repeticiones (salto de la rana 3 series de 5 repeticiones) + 5' carrera suave.
- Viernes. - Descanso
- Sábado. - 20' carrera suave + 4 series de 300 metros, recuperación entre series 3' + 5' carrera suave.
- Domingo. - Descanso.

TERCER NIVEL

1ª SEMANA

- Lunes. - Descanso.
- Martes. - Carrera Continua 10' + 5 progresivos de 50 metros, recuperación 50 metros suaves + 3 X 5 series de flexiones de brazos.
- Miércoles. - Descanso.
- Jueves. - Descanso
- Viernes. - 10' carrera continua + 3 X 5 series de flexiones de brazos, 3 X 10 series de abdominales (rodillas flexionadas y manos nuca), + 2 X 10 lumbares boca abajo, manos nuca, elevación de pecho y piernas + 5 progresivos de 50 metros, recuperación 50 metros suaves.

Preparación Física

- Sábado. - Descanso
- Domingo. - 15' Carrera continua + 5 'andando + 5' carrera continua

2ª SEMANA

- Lunes. - Descanso
- Martes. - 15' Carrera Continua + 3 progresivos de 100 metros; recuperación 100metros trote suave + 3 X 5 series de flexiones de brazos.
- Miércoles. - Descanso
- Jueves. - 10' carrera suave + ejercicios de abdominales y lumbares 3 series de 10 de las que se indican en las ilustraciones + 5' carrera suave.
- Viernes. - Descanso
- Sábado. - 20' carrera continua + 5 progresivos de 50 metros; recuperación 50 metros suave + 3 X 5 series de flexiones de brazos.
- Domingo. - Descanso.

3ª SEMANA

- Lunes. - Descanso
- Martes. - 10' carrera continua + circuito de ejercicios de salto de la rana, abdominales, lumbares y flexiones de brazos, 3 series de 10 repeticiones (salto de la rana 3 series de 5 repeticiones) + 5' carrera suave.
- Miércoles. - Descanso
- Jueves. - 10' carrera suave + 4 series de 150 metros, recuperación entre series 3' + 5' carrera suave.
- Viernes. - Descanso
- Sábado. - 20' carrera continua + 5 progresivos de 100 metros, recuperación 100 metros trote suave o andando rápido.
- Domingo. - Descanso.

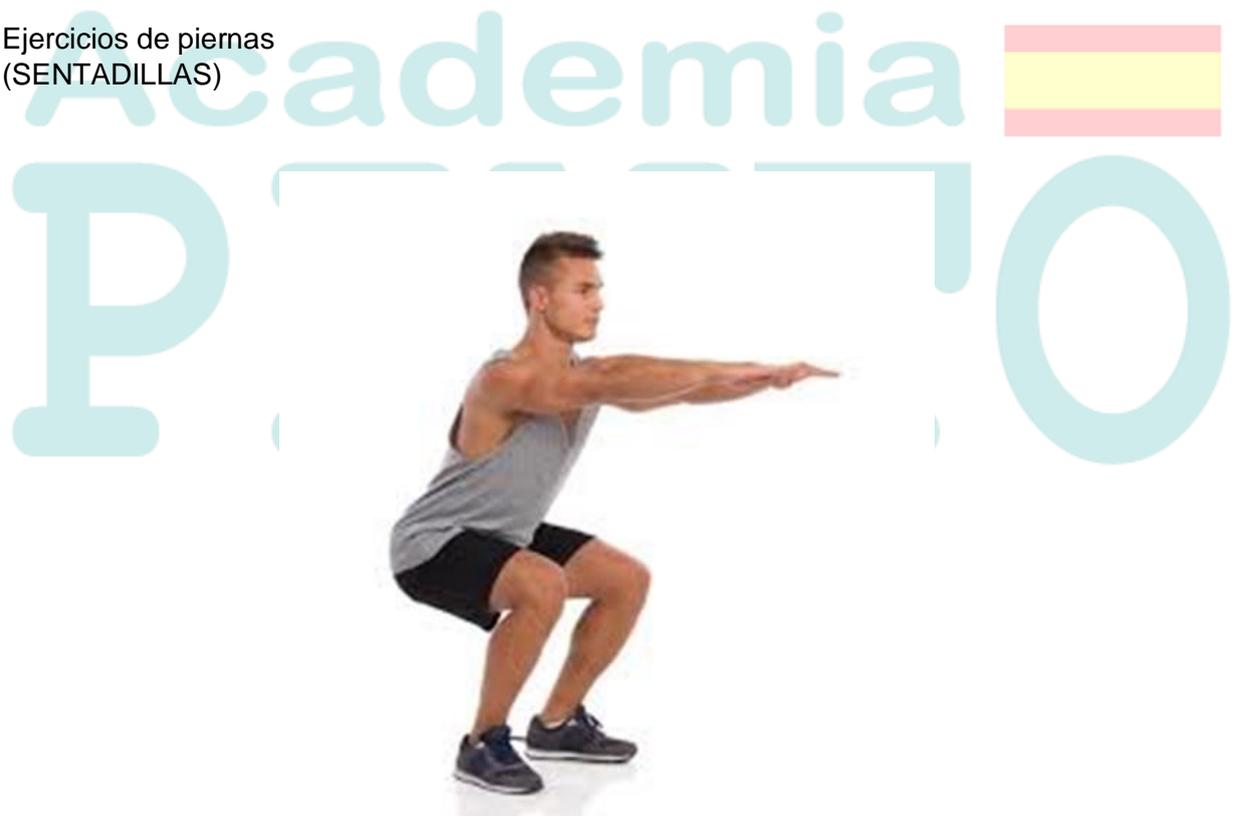
4ª SEMANA

- Lunes. - 15' carrera continua + 5 progresivos de 100 metros, recuperación 100 metros trote suave o andando rápido.
- Martes. - Descanso

- Miércoles. - 10' carrera suave + circuito de ejercicios de salto de la rana, abdominales, lumbares y flexiones de brazos, 3 series de 10 repeticiones (salto de la rana 3 series de 5 repeticiones) + 5' carrera suave.
- Jueves. - Descanso
- Viernes. - Descanso
- Sábado. - 15' carrera continua + 4 series de 200 metros; recuperación entre series 3' + 5 'carrera muy suave.
- Domingo. - Descanso.

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA REALIZAR

Ejercicios de piernas
(SENTADILLAS)



Salto Horizontal o salto de la rana



Flexiones alternativas de piernas



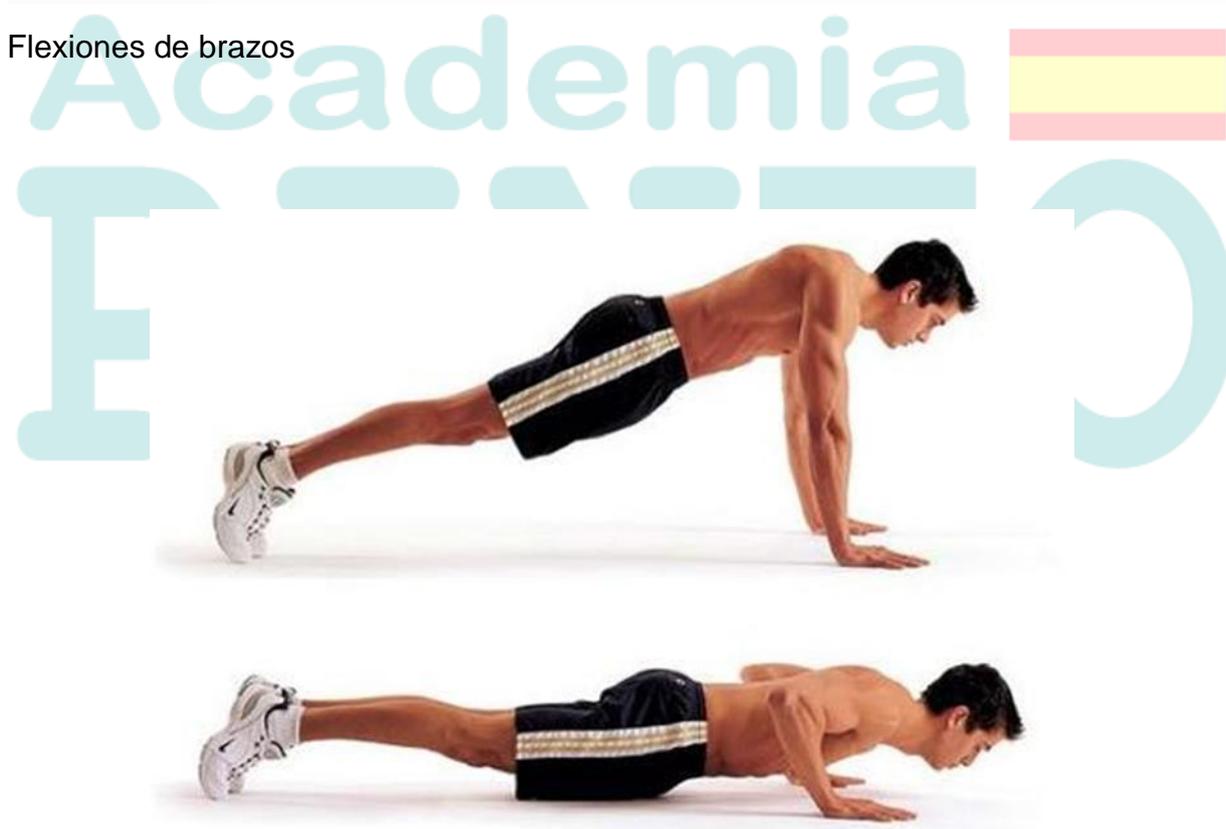
Ejercicios de Abdominales



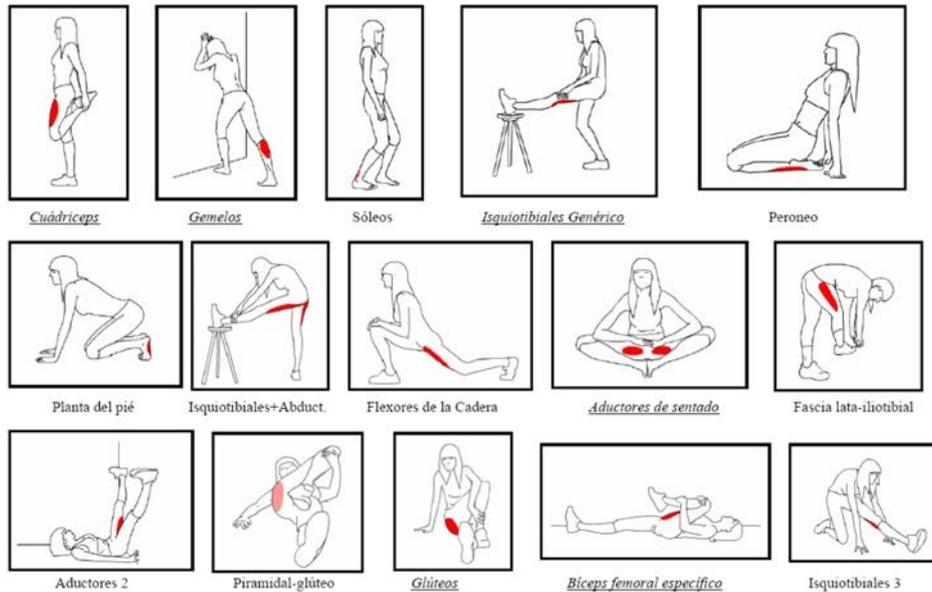
Ejercicios de Lumbares



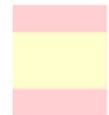
Flexiones de brazos



Ejercicios de Estiramientos



* Tiempo mínimo: 20 segundos / máximo: 35 segundos – Circuito completo 1 ó 2 días en semana – 6 ejerc. x 2 series los demás días (20" rec)
Sin rebotes, sin dolor, sin excesivas elongaciones. Para iniciados no más de 6 ejercicios. Mayor beneficio cuanto más concentración+respiración.



PINTO

Dudas: joserodriguez@academiapinto.es