

## RUTINA DE EJERCICIOS.

**Movilidad articular:** los vistos en clase.

- **Flexiones de brazos o lagartijas:** 3 series de 15 repeticiones cada una. Recuerda separar las manos del ancho de los hombros y que queden alineadas con éstos.



- **Sentadillas con salto:** 3 series de 15 repeticiones. Los pies deben estar separados del ancho de los hombros y debemos bajar la cola, procurando que la rodilla nunca pase de la punta del pie.



- **Fondos de tríceps:** 3 series de 15 repeticiones. Con ayuda de una silla o un banco, debes colocar las manos allí y distanciar los pies para bajar la cadera mientras flexionas los codos y los llevas hacia atrás. Si tienes experiencia, puedes colocar los pies en otro banco de la misma altura y desde allí ejecutar el ejercicio.



- **Zancadas con piernas alternadas:** 2 series de 20 repeticiones. Recuerda que ambas rodillas flexionadas marcan  $90^\circ$  aproximados, y se alternan los movimientos; como muestra la imagen.



- **Plancha o puente isométrico:** 3 series de 40 segundos cada una. Colocando los antebrazos en el piso y las puntas de los pies apoyados, debemos contraer isométricamente el abdomen para mantener el cuerpo en línea recta por 40 segundos aproximadamente.



- **Estiramientos:** los vistos en clase.