












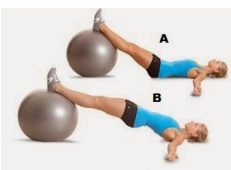






## RUTINA NIVEL INTERMEDIO

ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD ARTICULAR	
Antes de comenzar con la rutina realizar estos estiramientos y movilidad como indica debajo.	
EJERCICIO	EJECUCION
	Llevo la cadera hacia adelante y atrás 8 veces.
	Mantengo la posición arriba con rodillas estiradas 10 segundos
	Mantengo la posición 10 segundos con cada pierna
	Llevo la cadera hacia adelante y atrás de forma dinámica 8 veces cada pierna
	Llevo cadera hacia el costado y vuelvo al centro 8 veces cada lado

CIRCUITO 1			Realizo un ejercicio detrás del otro. Repito 3 veces el circuito
FIGURA	SERIES	REPET	EJECUCION
	1	10'	Mantengo 10 segundos la posición
	1	10'	Mantengo 10 segundos la posición
	1	8	Espalda derecha abdominales contraídos. Abro y cierro rodilla con banda.
	1	8	Subo y bajo cadera, contrayendo glúteos y abdominales cuando subo

RUTINA	Realizo cada ejercicio con su respectiva pausa (ejercicio en letras rojas) y luego paso al siguiente			
FIGURA	SERIES	REPET	PAUSA	EJECUCION
	3	8	2'	Realizo sentadillas con pesa. Mirada al frente abdominal contraído. Bajo tomando aire subo exhalando y contrayendo glúteos. Peso moderado
	3	8		Llevo la banda estirada desde la altura del pecho hacia atrás y vuelvo. Repito 8 veces
	3	8	2'	Con un pie adelante y el otro atrás subo y bajo flexionando rodillas. Con pesa
	3	8		Llevo el codo desde abajo hacia el techo y vuelvo. 8 repeticiones de cada lado
	3	8	2'	Subo y bajo cadera. Tomo aire abajo subo cadera y exhalo, contraigo glúteos y abdominales. Si no tengo pelota puedo realizarlo en un banco
	3	10		Realizar el ejercicio en el piso. Llevo codos hacia abajo hasta tocar el piso, pegados al cuerpo y vuelvo a subir

CIRCUITO 2	Realizo un ejercicio detrás del otro. Repito 3 veces el circuito		
	1	8	Subo y bajo talón a una pierna
	1	10	En posición de plancha separo un pie a un lado vuelvo y al otro y vuelvo al centro de forma alternada 10 veces en total
	1	8	Con las rodillas semiflexionadas y la espalda derecha llevo codos hacia atrás con la banda, pegados al cuerpo y vuelvo a estirar. Repito 8 veces