

## RUTINA PRINCIPIANTES

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	6	En 4 apoyos extendiendo brazo y pierna contraria y junto codo y rodilla. Repito 6 veces y cambio de lado
	1	10'	Mantengo 10 segundos la posición
	1	10''	Mantengo la posición 10 segundos de cada lado
	1	8	Con una banda en los tobillos , camino hacia el lateral dando 8 pasos y vuelvo al otro lado 8 pasos mas

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'	Tomo aire cuando bajo, apenas toco el banco y subo exhalando, contrayendo glúteo y abdominales
	3	8		Extiendo la espalda lleviando los brazos hacia adelante deslizando la pelota
	2	8	2'	Con un pie adelante y el otro atrás subo y bajo flexionando rodillas. Sin peso
	3	8		Sentado en los talones giro tronco a un lado y al otro llevando la mano hacia el techo
	3	8	2'	Subo y bajo cadera
	3	10		Partiendo con los puños arriba hago fuerza con la banda hacia los laterales y vuelvo al lugar

CIRCUITO 2	Realizo un ejercicio detrás del otro. Repito 3 veces el circuito		
	1	8	Subo y bajo talones. SIN PESA
	1	8	Partiendo de la posición de la imagen llevo brazos hacia atrás y vuelvo al lugar. Repito 8 veces contrayendo abdominales
	1	8	Llevo codos hacia atrás pegados al tronco. Espalda derecha abdominales contraídos