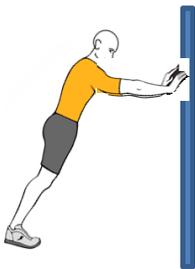


PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO AERÓBICO INTERMITENTE DE FUERZA-NIVEL I

La rutina se desarrolla 3 veces por semana y los ejercicios se van a repetir 3 series. Los ejercicios de estabilización lumbopélvica se realizan manteniendo el tiempo de trabajo establecido en cada uno, los de Miembros superiores e inferiores se van a desarrollar con 10 segundos de trabajo y 20 segundos de pausa hasta completar dos vueltas al circuito (12 minutos de trabajo + el tiempo de la primera parte). El orden de seguimiento de los ejercicios es como van apareciendo en cada columna de arriba hacia abajo. Los ejercicios de la movilidad se pueden ir alternando por semana.

	SEMANA 1-2	SEMANA 3-4	SEMANA 5-6
MOVILIDAD	 <p>Movilidad columna. 8/10 rep.</p>	 <p>Movilidad alterna. 4 rep. De cada lado</p>	 <p>Movilidad columna. 4 Rep. A cada lado.</p>
ESTABILIZACIÓN LUMBO/PÉLVICA	 <p>Tomar aire por nariz, soplar por boca y empujar el piso con la zona lumbar. (Opción: colocar las manos en la zona baja de la espalda y hacer presión sobre ellas en la exhalación). 8 Rep.</p>  <p>Plancha frontal con apoyo de manos en la pared. (Mientras más alejado es más difícil). Paso siguiente apoyo con un solo pie, luego continuo sólo con 2 apoyos- mano y pie contrario-). 15/20 Seg.</p>	<p>Tomar aire por nariz, soplar por boca y empujar la pared con la zona lumbar. (Opción: colocar las manos en la zona baja de la espalda y hacer presión sobre ellas en la exhalación). 8 Rep.</p>  <p>Plancha frontal con apoyo de manos en banco/silla. 15/20 Seg.</p>  <p>Estocada lateral con brazos extendidos arriba- más fácil hago el paso lateral sobre silla o banco- 4 Rep. cada lado.</p>	 <p>Plancha frontal cruzada con apoyo de mano y rodilla. (8 rep. Cada lado). Exhalar en la extensión.</p>  <p>Plancha frontal con apoyo de antebrazos y rodillas. (15/20 seg).</p>  <p>Estocada lateral con brazos extendidos arriba. 4 Rep. cada lado.</p>

	<p>Plancha lateral con apoyo de rodillas. 15/20 Seg. Cada lado.</p>	<p>Plancha lateral con apoyo de rodilla y pierna extendida. 15/20 Seg. Cada lado.</p>	<p>Plancha lateral con apoyo de pies. 15/20 Seg. Cada lado.</p>
<p style="text-align: center;">MIEMBROS INFERIORES</p>	<p>Extensiones de cadera a 2 piernas.</p>	<p>Extensiones de cadera a 1 pierna.</p>	<p>Extensiones de cadera a 1 pierna sobre silla.</p>
	<p>Variantes del anterior. Con una pelota – o lo que fuere- entre las rodillas apretar antes de extender la cadera.</p> <p>Con una banda elástica a la altura de las rodillas abrir antes de extender.</p> <p>Sentarse y pararse en una silla.</p>	<p>Variantes del anterior. Con una pelota – o lo que fuere- entre las rodillas apretar antes de extender la cadera.</p> <p>Con una banda elástica a la altura de las rodillas abrir antes de extender.</p> <p>Sentadillas manos en la nuca – si tengo un bastón o palo de escoba trabajo igual con los brazos extendidos arriba-.</p>	<p>Paso frontal sobre silla/banco (sin subir) con brazos extendidos arriba- más difícil voy bajando la altura-.</p> <p>Subidas a escalón-1 ó 2- silla o banco lateral-</p>

MIEMBROS SUPERIORES			
	<p>Flexiones de brazos contra la pared. (Más complejo un solo apoyo de pie).</p>	<p>Flexiones de brazos contra la mesa/mesada -más complejo sobre dos sillas- aumento dificultad con un apoyo de pie.</p>	<p>Flexiones de brazos en el piso con apoyo de rodillas.</p>
<p>Fondos sobre silla/banco. (Más fácil con apoyo de pies cerca del cuerpo. Más difícil piernas extendidas).</p>	<p>Fondos sobre silla/banco con un solo apoyo de pie. (Más fácil con apoyo de pie cerca del cuerpo. Más difícil pierna extendida).</p>	<p>Fondos sobre silla/banco con un solo apoyo de pie. (Más fácil con apoyo de pie cerca del cuerpo. Más difícil pierna extendida).</p>	