



Realizar 10 repetición de los 10 ejercicios planteados. Descanso: 10 seg. entre ejercicios.

Nº vueltas a realizar de los 10 ejercicios: día 1 (1 vuelta), día 2 (vueltas)... día 10 (10 vueltas)

1- ABDOMINALES INFERIORES SENTADOS: apoyados con las manos en el asiento de una silla, subir las rodillas todo lo que se pueda, procurando que tanto las rodillas como los pies estén junto, y que no toque en suelo en el movimiento ascendente y descendente.



2- TRÍCEPS EN SILLA:

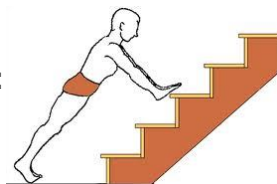


3- CUÁDRICEPS A UNA PIERNA: sentarse y levantarse solamente con una pierna:

4- GEMELOS DEBAJO DEL MARCO DE UNA PUERTA: sujetando el marco con las dos manos para hacer resistencia, realizar extensiones de gemelos (ponerse de puntillas) de manera muy lenta.



5- PECTORAL EN ESCALERAS:



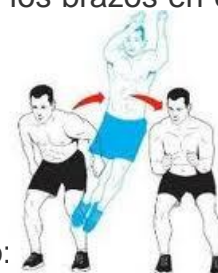
6- DORSALES CON PALO: sujetando un palo por los extremos llevar del abdomen al culo doblando un poco los codos, y recuperar:

7- CUÁDRICEPS EN PARED: apoyados con toda la espalda en la pared como si estuviésemos sentados durante 10 segundos:



8- GLÚTEOS EN EQUILIBRIO: apoyados en silla lanzar el pie hacia atrás, muy lento

9- HOMBRO ISOMÉTRICO: 10 pasos de cuclillas llevando llevando los brazos en cruz sujetando una botella de 2 litros en cada brazo:



10- OBLICUOS EN SALTO: 10 saltos seguidos a pies juntos de lado:

AL FINAL DE CADA SESIÓN REALIZAR UNA SUAVE SESIÓN DE ESTIRAMIENTOS