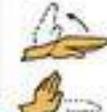


## RUTINA DE EJERCICIOS

**Calentamiento:** Realizar el calentamiento de movilidad articular todos los días antes de comenzar a hacer los ejercicios. Los ejercicios están reflejados en esta imagen.

Realizar cada ejercicio de unos 20 a 30 segundos.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.	
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza; la otra pasa por el frente del abdomen.	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

## 1º.Día.

- **Escalada de montaña:** 30 segundos.

La posición de inicio correcta es con las palmas de las manos y puntas de los pies sobre el piso. **El cuerpo estirado debe formar una línea recta desde los hombros hasta los pies.** Es casi la misma postura que para realizar una flexión de brazos; es importante que las manos estén a la altura de los hombros y la espalda permanezca derecha.

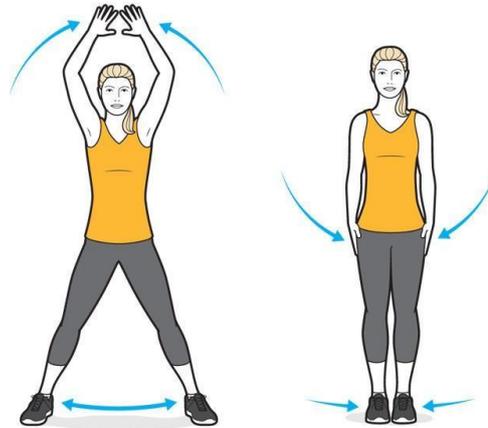
A continuación, **se lleva la rodilla derecha hacia el pecho; la otra pierna permanece estirada** y con el apoyo del inicio. Luego, se produce el intercambio; es decir, se estira la derecha y flexiona la izquierda, simulando el movimiento del escalador de montaña.



- **Tríceps en silla:** 30 segundos.



- **Salto de tijera: 30 segundos.**



- **Abdominal de bicicleta de pie: 30 segundos.**



- **Postura gato vaca: 30 segundos.**



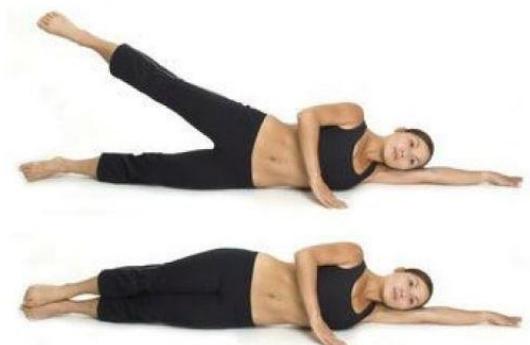
- **Plancha con saltos:** 30 segundos.



- **Sentadillas:** 30 segundos.



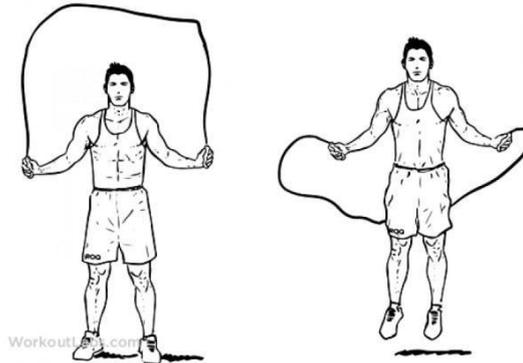
- **Levantamiento de pierna lateral izquierda y derecha:** 30 segundos.



## 2º.Día

- **Salto con o sin cuerda:** 30 segundos.

Realizaremos saltos a la comba si tenemos una y si no podemos disponer de una realizaremos los saltos simulando que la estamos empleando.



- **Sentadillas:** 30 segundos.



- **Crunch abdominales:** 30 segundos. No entrelazar las manos en la nuca.  
Debemos colocarlas a los lados de la cabeza.



- **Crunch de bicicleta:** 30 segundos.



- **Salto de skater:** 30 segundos.



- **Donkey kick derecha e izquierda:** 30 segundos cada pierna.



- **Elevaciones de rodillas:** 30 segundos.

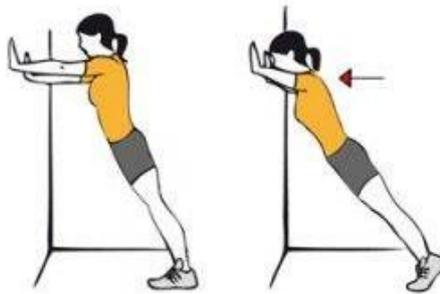


- **Plancha:** 20 segundos.



### 3º.Día

- **Flexiones en la pared:** 30 segundos.



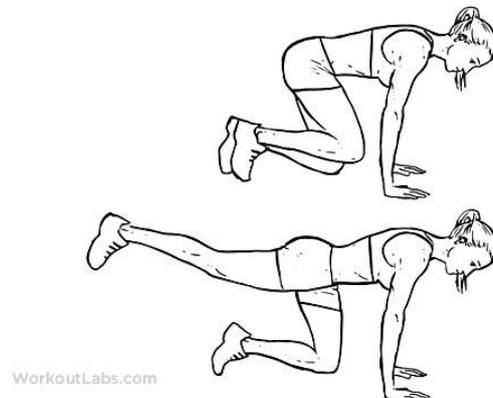
- **Puente lateral derecho e izquierdo:** 30 segundos cada lado.



- **Sentadillas con salto:** 30 segundos.



- **Elevaciones izquierdo y derecha traseras de piernas para trabajar glúteos de rodillas:** 30 segundos cada pierna.



- **Escalada de montaña:** 30 segundos.

La posición de inicio correcta es con las palmas de las manos y puntas de los pies sobre el piso. **El cuerpo estirado debe formar una línea recta desde los hombros hasta los pies.** Es casi la misma postura que para realizar una flexión de brazos; es importante que las manos estén a la altura de los hombros y la [espalda permanezca derecha](#).

A continuación, **se lleva la rodilla derecha hacia el pecho; la otra pierna permanece estirada** y con el apoyo del inicio. Luego, se produce el intercambio; es decir, se estira la derecha y flexiona la izquierda, simulando el movimiento del escalador de montaña.

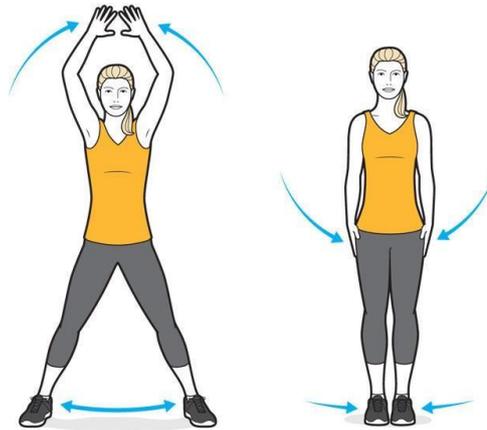


- **Plancha:** 20 segundos.



## 4º.Día

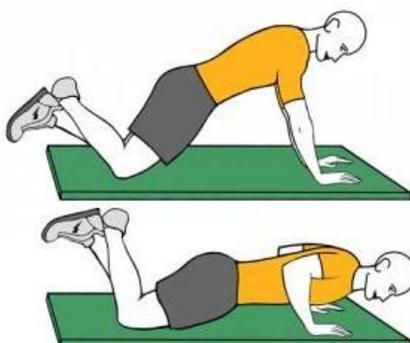
- **Salto de tijera:** 30 segundos.



- **Plancha diagonal:** 30 segundos.



- **Flexiones con apoyo de rodillas:** 30 segundos.



Adrián C

Rocio Roselló, Sergio Almolda

- **Plancha con flexión de rodilla cruzada:** 30 segundos.



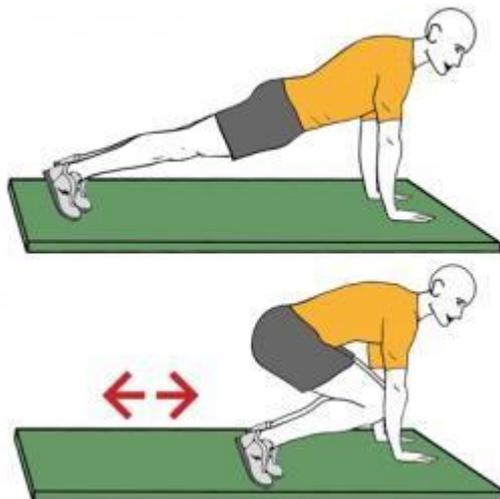
- **Crunch de bicicleta:** 30 segundos.



- **Postura gato vaca:** 30 segundos.



- **Pliegue de rodillas con salto:** 30 segundos.



- **Step en silla:** 30 segundos.

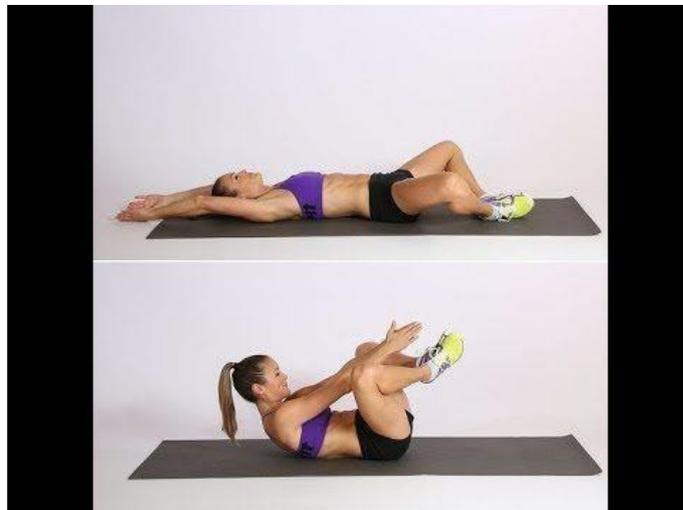
Si la altura de la silla es un impedimento para la ejecución del ejercicio podemos emplear un objeto mas bajo para la realización de este. Subiremos una vez con cada pierna.

5A

5B



- **Frog press:** 30 segundos



- **Sentadillas:** 30 segundos.



- **Plancha:** 20 segundos.

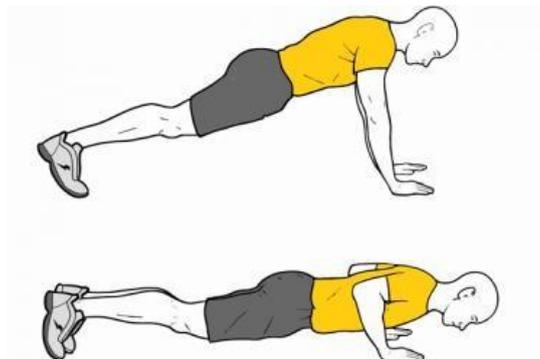


## 5º. Día

- **Trote llevando los talones al gluteo:** 30 segundos.



- **Flexiones:** 30 segundos, si no llegamos a los 30 segundos realizarlo hasta donde lleguemos.



- **Crunch con patada:** 30 segundos.



- **Toque al talón:** 30 segundos.



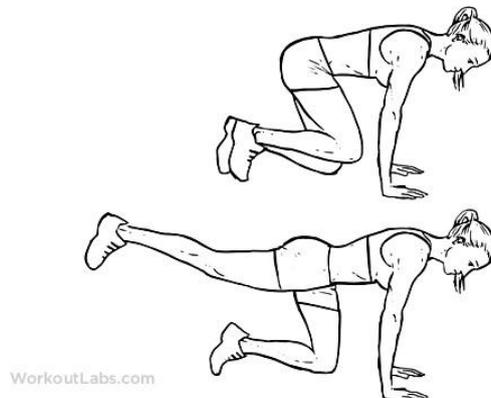
- **Saltos de skater:** 30 segundos.



- **Zancada cruzada:** 30 segundos.



- **Elevaciones izquierdo y derecha traseras de piernas para trabajar glúteos de rodillas:** 30 segundos cada pierna.



- **Escalada de montaña:** 35 segundos.

La posición de inicio correcta es con las palmas de las manos y puntas de los pies sobre el piso. **El cuerpo estirado debe formar una línea recta desde los hombros hasta los pies.** Es casi la misma postura que para realizar una flexión de brazos; es importante que las manos estén a la altura de los hombros y la [espalda permanezca derecha](#).

A continuación, **se lleva la rodilla derecha hacia el pecho; la otra pierna permanece estirada** y con el apoyo del inicio. Luego, se produce el intercambio; es decir, se estira la derecha y flexiona la izquierda, simulando el movimiento del escalador de montaña.



- **Plancha:** 20 segundos.

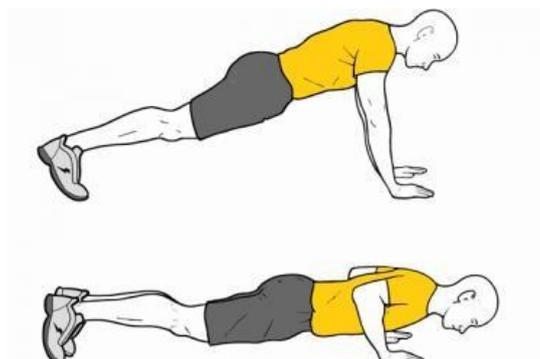


## 6º.Día

- **Elevaciones de rodillas:** 30 segundos.

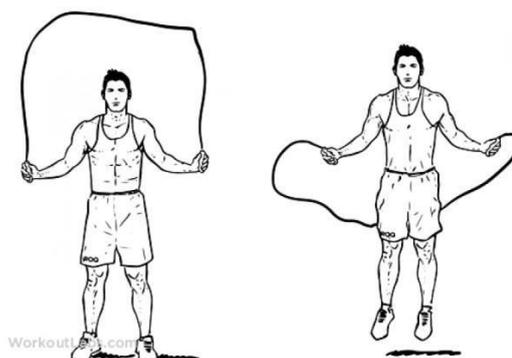


- **Flexiones:** 30 segundos, si no llegamos a los 30 segundos realizarlo hasta donde lleguemos.



- **Salto con o sin cuerda:** 30 segundos.

Realizaremos saltos a la comba si tenemos una y si no podemos disponer de una realizaremos los saltos simulando que la estamos empleando.



- **Tijeras verticales:** 30 segundos.



- **Pliegue de rodillas sentado:** 30 segundos.

Lo podemos realizar sentados en una silla que tengamos por casa.



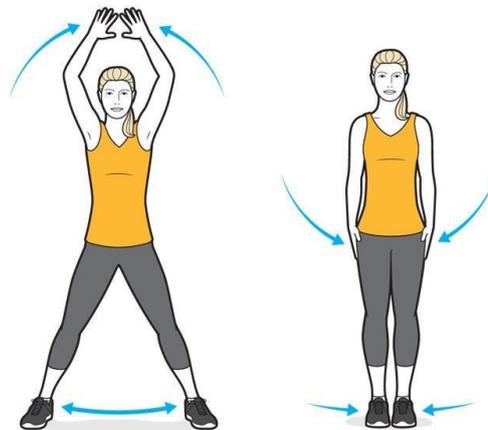
- **Sentadilla sumo:** 30 segundos.



- **Plancha con pierna elevada:** 35 segundos.  
Realizaremos el ejercicio alternando las piernas.



- **Salto de tijera:** 30 segundos.

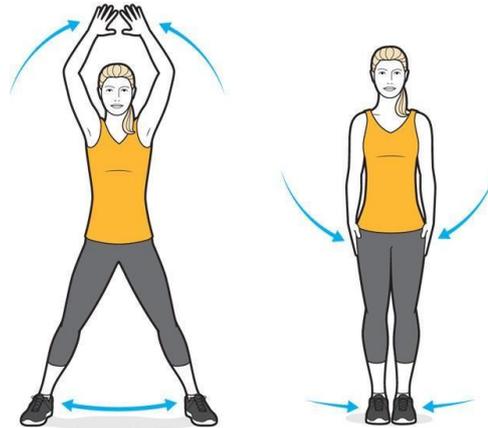


- **Plancha:** 20 segundos.



## 7º.Día

- **Salto de tijera:** 30 segundos.



- **Sentadillas:** 30 segundos.



- **Plancha arriba y abajo:** 30 segundos.



- **Escalada de montaña:** 35 segundos.

La posición de inicio correcta es con las palmas de las manos y puntas de los pies sobre el piso. **El cuerpo estirado debe formar una línea recta desde los hombros hasta los pies.** Es casi la misma postura que para realizar una flexión de brazos; es importante que las manos estén a la altura de los hombros y la [espalda permanezca derecha](#).

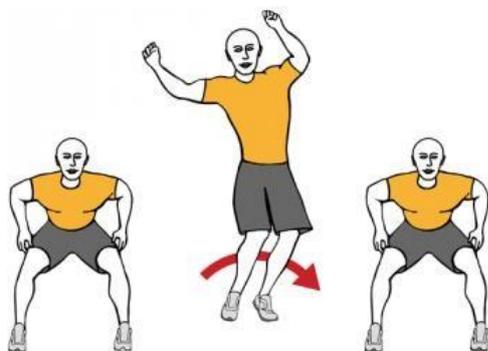
A continuación, **se lleva la rodilla derecha hacia el pecho; la otra pierna permanece estirada** y con el apoyo del inicio. Luego, se produce el intercambio; es decir, se estira la derecha y flexiona la izquierda, simulando el movimiento del escalador de montaña.



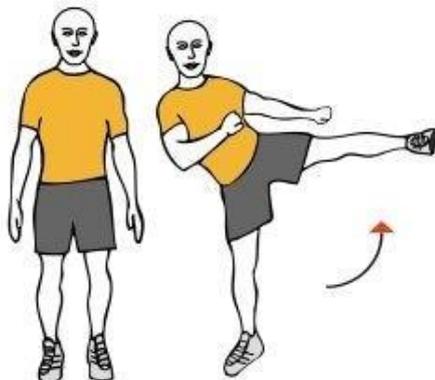
- **Postura gato vaca:** 30 segundos.



- **Salto lateral:** 30 segundos.



- **Elevaciones laterales de pierna:** 30 segundos cada pierna.

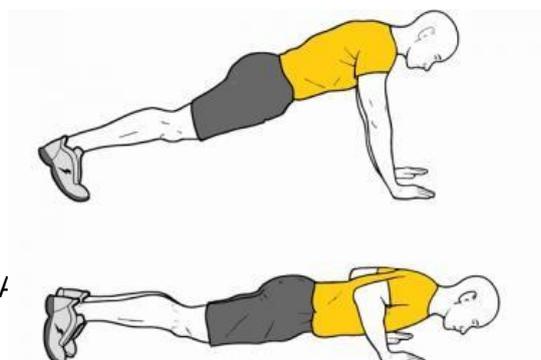


- **Patada hacia atrás en silla:** 30 segundos cada pierna.

*Patada hacia atrás en banco plano*



- **Flexiones:** 30 segundos, si no llegamos a los 30 segundos realizarlo hasta donde lleguemos.



- **Plancha:** 30 segundos.



## ESTIRAMIENTOS:

Todos los días al acabar la rutina de ejercicios debemos realizar los estiramientos que os adjunto en la siguiente imagen, el tiempo que pone de cada uno.

