

GIMNASIA SUAVE

-CALENTAMIENTO

Realizaremos ejercicios de movilidad articular (manos, codos, hombros, cuello, cintura, rodillas, tobillos.) como los que realizamos normalmente durante las clases.

-PARTE PRINCIPAL

Realizaremos el siguiente circuito, lo realizaremos 3 o 4 veces, dependiendo de cada uno, para la realización de este necesitaremos botellas de agua que simulen el peso de unas mancuernas.

- 1) **ELEVACIONES LATERALES.** 15 Reps y 30" de descanso.



- 2) **CURL DE BICEPS.** 15 Reps cada brazo y 30" de descanso.



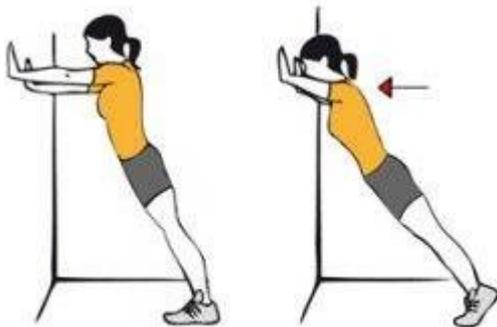
3) **ELEVACIONES FRONTALES.** 15 Reps cada brazo y 30" de descanso.



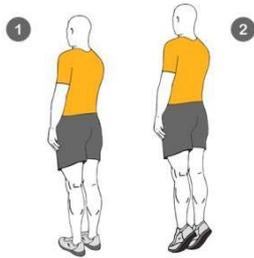
4) **SENTADILLAS CON MANCUERNAS.** 10 Reps y 30" de descanso.



5) **FLEXIONES EN PARED.** 10 Reps y 30" de descanso.



- 6) **ELEVACIONES DE TALONES.** 10 Reps y 30" de descanso. Lo podemos realizar frente a una pared con las manos apoyadas en ella.



-VUELTA A LA CALMA

Estiramientos