

ADESTRAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA

FACER TRES VECES POR SEMANA

Quecemento: 10 min. Mobilidade articular de pés a cabeza + Equilibrio cunha perna toco pé contrario + Skipping adiante e atrás + Elevacións de pernas frontal, interior e exterior.

Aeróbico: Facer 3 veces o círculo. Duración de cada exercicio: 30 segundos.
Descanso 15 segundos entre exercicio e 1 minuto e medio entre círculos.

1- Abro e pecho / Jumping Jacks.	2- Zancadas en salto / Jumping Lunges.
3- Escaladores / Mountain climbers.	4- Salto ou simulación (se non temos espazo ou material) de salto de comba.
5- Sentados na parede / Wall sit.	6- Burpee sen facer a flexión.
7- Abdominal con salto.	8- Sentadilla con salto / Jumping Squats.

Forza e CORE: Facer 2 veces o círculo.

EXERCICIO	REPETICIÓN MAIORES (+14)
Sentadillas	30
Flexións	20
Zancadas atrás	20 con cada perna
Uves (abdominais)	15
Ponte de ombros	30
Fondos de tríceps	20
Prancha boca abaixo	1 minuto
Pranchas laterais	30 segundos a cada lado
Lumbares cruzadas + simultáneas	40 + 20

Estiramientos: Manter mínimo 30 segundos cada posición. Isto pode facerse tódolos días.

- 1- Adutores: Pernas abertas e tocamos cas dúas mans o pé esquerdo/dereito/centro.
- 2- Adutores: Bolboreta/Mariposa.
- 3- Isquios: Pernas xuntas e agarramos as plantas dos pés.
- 4- Glúteo: Cruzamos unha perna por diante da outra e pegamos o xeonllo ó peito.
- 5- Cuádriceps: Unha perna estirada e a outra flexionada. Botamos o corpo atrás.
- 6- Psoas. Unha perna flexionada apoiando o pé e a outra estirada apoiando o empeine. Dende esa posición pasamos a espagat frontal, máxima amplitude.
- 7- Aducción/Espagat lateral. Máxima apertura.