

Ejercicios y juegos

Andar como animales (podremos hacer carreras, excepto en el paso del oso ya que se hace despacio):

- Paso del oso: En cuadrupedia, avanzamos sin mover en tronco, manteniendo las rodillas en el aire.



- La rana: Saltando como si fuéramos ranas:



- El gusano: Desde la posición de plancha, levamos las piernas lo más cerca que podamos de las manos sin flexionar las rodillas y avanzamos con los brazos hasta quedar de nuevo en posición de plancha.



- El cangrejo: Podemos avanzar adelante y atrás o a los lados:

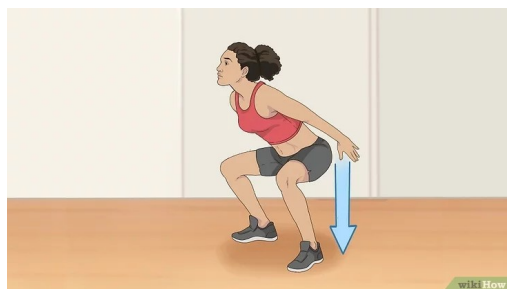


- Spiderman: Avanzamos como si estuviéramos escalando una pared como spiderman. Partimos de plancha y avanzamos con una pierna y el brazo contrario. Los otros dos se quedan fijos, (realizamos una flexión(opcional) y adelantamos las oreas dos extremidades. Cada vez que avanzamos, una de las piernas debe estar estirada como al hacer una plancha.



Ejercicios metabólicos que se pueden hacer en circuito de (30" de trabajo/ 15" o 20" de descanso). No es necesario hacer todos los ejercicios en la misma sesión, con hacer 6 series x 2 ejercicios o sea 12 rondas cambiando de ejercicio cada vez, suficiente. (" = segundos).

- Sentadillas con salto: Flexionamos las rodillas llevando el culo atrás y mantenemos las plantas de los pies en el suelo, cogemos impulso y nos levantamos con un salto. Si no podemos saltar, hacemos sentadillas normales.



- Skipping: Correr en el sitio



- Lunge o Zancadas: Damos un paso la frente y bajamos con el tronco recto. Alternamos piernas (si podemos con salto).



- Escaladores: Skipping en plancha



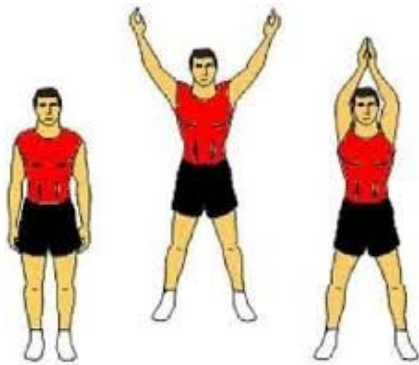
- Puente de glúteo: Si podemos, a 1ª pierna y alternamos.



- Flexiones: Con rodillas o normales como aguantemos los 30". Si no podemos más, hacemos en la pared.



- Mariposas: Salto abriendo y cerrando brazos y piernas



- Burpees: Combinación de sentadilla, Plancha y flexion (opcional)

