1

Repetir 10 veces el ejercicio



1) 100 m + Tocar con la mano en el pie contrario

2

Repetir 10 veces el ejercicio



2) 100 m + Elevación alternativa de una pierna al frente con palmada debajo del muslo + 100 m + Descanso 30"

3

Repetir 10 veces el ejercicio



3) 100m + Salto vertical, rodillas al pecho

4

Repetir 10 veces el ejercicio



4) 100 m + Manos en el suelo, una pierna entre los brazos y otra atrás, salto cambiando las piernas

5

Repetir 10 veces el ejercicio



5) 100 m + Desplantes alternando con una pierna al frente + 100 m + Descanso 30"

6

Repetir 10 veces el ejercicio



6) Skiping atrás, y skiping adelante, en el sitio

7

Repetir 10 veces el ejercicio



7) 100 m + En el sitio, elevación alternativa de rodilla al máximo

8

Repetir 10 veces el ejercicio



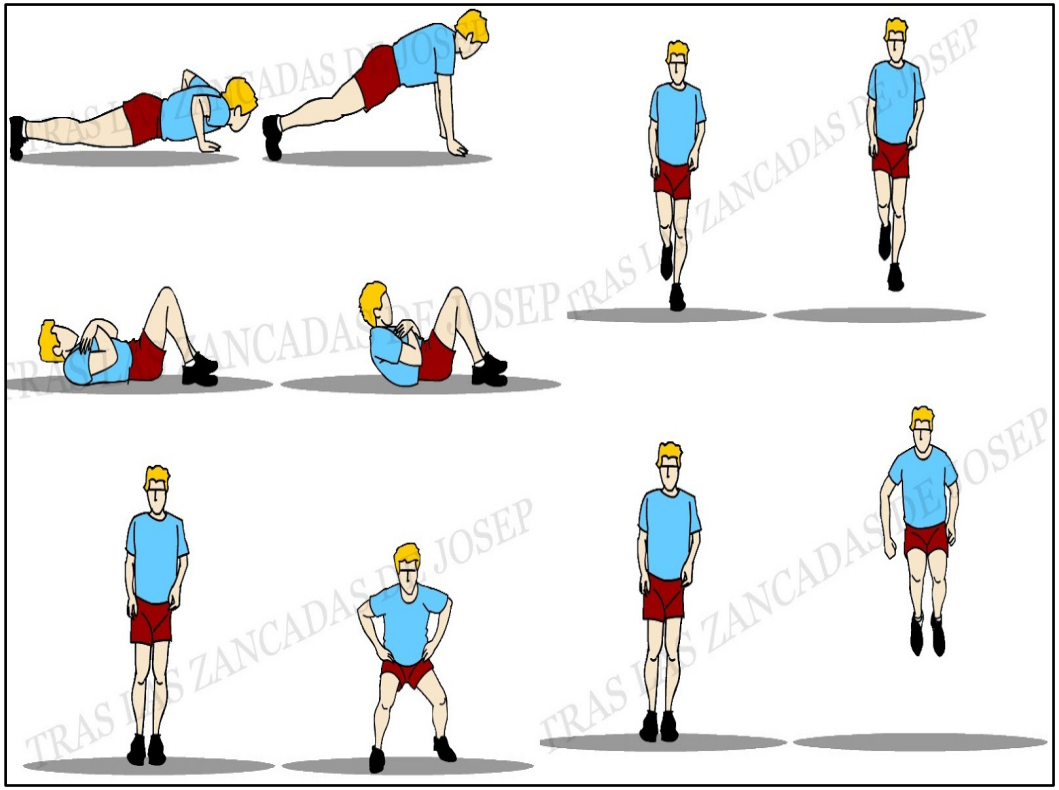
8) 100 m + Mediante bote, hay que llevar las piernas hacia atras y hacia atrás.

9

Repetir 10 veces el ejercicio



9) 100 m + Cuatro tiempos (tumbado, agachado, salto vertical, agachado, tumbado), o mediante bote llevar las piernas adelante y atrás y salto vertical. 100 m + Descanso 30" + 1 km a ritmo medio



Circuito Oberón



RUTINA DE CUERPO COMPLETO CON MANCUERNAS

Para personas mayores



PRESS DE HOMBROS

Siéntese erguido, eleve las mancuernas por encima de la cabeza y bájelas despacio. 10-12 repeticiones.



FLEXIONES DE BÍCEPS

Sujete las mancuernas a los lados, súbalas hacia los hombros y bájelas. 10-12 repeticiones.



EXTENSIONES DE TRÍCEPS

Inclínese ligeramente hacia delante y extienda los brazos hacia atrás, apretándolos hasta estirarlos. 10-12 repeticiones.



ELEVACIONES FRONTALES

Eleve las mancuernas rectas hacia delante hasta la altura de los hombros y bájelas. 10-12 repeticiones.



ELEVACIONES LATERALES

Eleve las mancuernas hacia los lados hasta la altura de los hombros y bájelas despacio. 10-12 repeticiones.



PRESS DE PECHO

Túmbese, empuje las mancuernas hacia arriba y bájelas hasta el pecho. 10-12 repeticiones.



REMO CON MANCUERNAS

Inclínese un poco y tire de las mancuernas hacia la cintura, manteniendo la espalda recta. 10-12 repeticiones.



SENTADILLAS CON MANCUERNAS

Sujete las mancuernas a los lados, baje en sentadilla y vuelva a ponerse erguido. 10-12 repeticiones.



SUBIDAS A UN ESCALÓN

Suba a una plataforma estable con las mancuernas en las manos y baje. 10 repeticiones con cada pierna.



ELEVACIONES DE GEMELOS DE PIE

Sujete las mancuernas, póngase de puntillas y baje los talones despacio. 12-15 repeticiones.



EXTENSIONES DE RODILLA

Siéntese y levante un pie hasta estirar la pierna; alterne las piernas. 10 repeticiones con cada pierna.



FLEXIONES LATERALES

Sujete una mancuerna e inclínese hacia un lado. Vuelva a erguirse y cambie de lado. 10-12 repeticiones por lado.



PUENTES DE GLÚTEOS

Túmbese boca arriba, eleve las caderas y contraiga los glúteos. 12 repeticiones.



GIROS DE PIE

Sujete una mancuerna y gire suavemente el torso de un lado a otro. 10 repeticiones por lado.



PASEO DEL GRANJERO

Camine con las mancuernas a los lados durante 20-30 segundos, manteniendo la postura. 2-3 rondas.



PESO MUERTO

Con las rodillas ligeramente flexionadas, baje las mancuernas hasta media espinilla desde la cadera y vuelva a erguirse. 10-12 repeticiones.

EJERCICIOS CON MANCUERNAS EN SILLA

Para personas mayores



FLEXIONES DE BÍCEPS

Sentado, flexione los codos para subir las mancuernas hacia los hombros. 10-12 repeticiones.



PRESS DE HOMBROS

Empuje las mancuernas por encima de la cabeza y bájelas despacio. 10 repeticiones.



ELEVACIONES FRONTALES

Eleve las mancuernas rectas hacia delante hasta la altura de los hombros. 10 repeticiones.



ELEVACIONES LATERALES

Eleve los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros, con los codos relajados. 10 repeticiones.



PRESS DE PECHO

Empuje las mancuernas hacia delante desde el pecho y vuelva despacio a la posición inicial. 12 repeticiones.



REMO SENTADO

Tire de las mancuernas hacia la cintura y junte los omóplatos. 10-12 repeticiones.



EXTENSIONES DE TRÍCEPS

Extienda los brazos hacia atrás, manteniendo los codos pegados al cuerpo. 10 repeticiones.



FLEXIONES DE MARTILLO

Flexione los brazos con las palmas de las manos hacia dentro. 10-12 repeticiones.



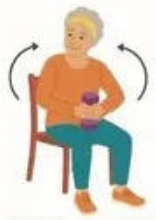
EXTENSIÓN DE TRÍCEPS

Eleve una mancuerna por encima de la cabeza y flexione y estire los brazos. 10 repeticiones.



FLEXIÓN LATERAL

Sujete una mancuerna e inclínese hacia un lado desde la cintura. 10 repeticiones por lado.



GIROS RUSOS

Sujete una mancuerna y gire el torso de un lado a otro. 12 giros.



EXTENSIÓN DE PIERNAS

Siéntese, coloque un cojín o una pelota entre las rodillas y apriete. 12-15 repeticiones.



MARCHA CON MANCUERNAS

Levante las rodillas alternativamente mientras sujeta las mancuernas.



APERTURAS INVERSAS

Inclínese ligeramente hacia delante y eleve los brazos hacia los lados. 10 repeticiones.



FLEXIONES DE MUÑECA

Apoye los antebrazos en los muslos y flexione las muñecas hacia arriba. 12 repeticiones.



ELEVACIONES DE GEMELOS

Sujete las mancuernas sobre los muslos y levante los talones. 15 repeticiones.