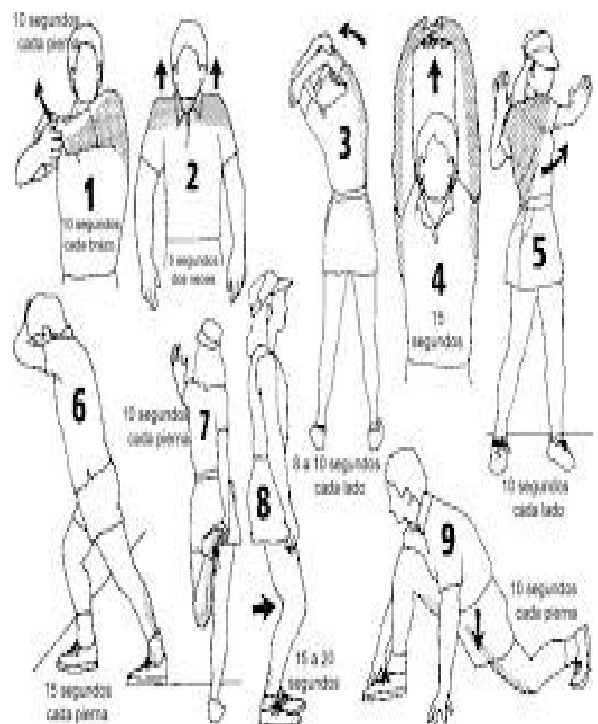


TABLA DE EJERCICIOS PARA REALIZAR EN CASA



Realizar: 4 series de 10 repeticiones de cada ejercicio aproximadamente (imagen izquierda, según nivel del alumno pueden ser 6 o 8). Descansar 60 o 90 segundos entre cada serie dependiendo de lo que nos fatigue cada ejercicio. Los primeros abdominales solo hay que subir la cabeza y en los últimos acercar las rodillas a la cabeza que también sube. En los ejercicios de deltoides y oblicuos podemos coger una botella de medio o de litro en las manos. Para finalizar realizar la tabla de estiramientos (imagen derecha).

 PECTORAL	 ABDOMINALES	 ½ SENTADILLA (90°)
 TRICEPS	 OBLÍCUOS RÁPIDO	 GEMELOS
 DELTOIDES	 ABDOM. INFER. (Recogidas)	 SKIPPING/TALONES



Miguel Ángel Sánchez Rubio