

GIMNASIA PARA ADULTOS

- **CALENTAMIENTO GENERAL**

2 vueltas andando normal, 2 vueltas tocando con las piernas el pecho, 2 vueltas andando y moviendo los brazos hacia delante y hacia atrás, 2 vueltas con las pies tocando el culo, 2 vueltas andando de manera lateral, 2 vueltas dando dos pasos-dos saltos, 2 vueltas moviendo brazos, cintura y cruzando los pies de un lado a otro, 2 vueltas dando dos pasos-dos sentadillas, 2 vueltas andando normal, si tenemos escaleras en casa subir y bajar un tramo de entre cinco y seis escaleras 8 veces.

- **CALENTAMIENTO ESPECIFICO**

- Cuello (hacia la izquierda-hacia la derecha-hacia delante-hacia atrás) 10 veces.
- Hombros (10 veces hombros hacia delante, 10 veces hombros hacia atrás).
- Muñecas (10 veces giramos la muñeca hacia la derecha, 10 veces giramos la muñeca hacia la izquierda).
- Cintura (con la piernas un poco abiertas y los brazos colocados en la cintura, 10 veces giramos la cintura hacia la derecha, 10 veces giramos la cintura hacia la izquierda).
- Rodillas (con las rodillas juntas y las manos colocadas sobre las rodillas, 10 veces giramos las rodillas hacia la derecha, 10 veces giramos las rodillas hacia la izquierda).
- Tobillos:
 - o Tobillo derecho: 10 veces giramos el tobillo hacia la derecha, 10 veces giramos el tobillo hacia la izquierda.
 - o Tobillo izquierdo: 10 veces giramos el tobillo hacia la derecha, 10 veces giramos el tobillo hacia la izquierda.

REALIZAMOS TRES RESPIRACIONES ANTES DE COMENZAR CON LA TABLA

- **TABLA DE 6 EJERCICIOS (cada ejercicio se realiza 10-10, 15 o 16 veces y se hacen 3 repeticiones de la tabla)**
 - **PIERNA IZQUIERDA HACIA ARRIBA-BRAZOS FLEXIONADOS HACIA ABAJO, PIERNA DERECHA HACIA ARRIBA-BRAZOS FLEXIONADOS HACIA ABAJO, BRAZOS FLEXIONADOS DELANTE DE LA CARA, ABRIMOS PIERNA IZQUIERDA HACIA LA IZQUIERDA-BRAZO IZQUIERDO ESTIRADO HORIZONTALMENTE A LA IZQUIERDA-CERRAMOS PIERNAS Y BRAZO-ABRIMOS PIERNA DERECHA HACIA LA DERECHA-BRAZO DERECHO ESTIRADO HORIZONTALMENTE A LA DERECHA-CERRAMOS PIERNAS Y BRAZO. (15 veces)**



AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

- CON LOS BRAZOS FLEXIONADOS COLOCADOS A LOS LADOS DE LA CABEZA, CERRAMOS BRAZO DERECHO-CERRAMOS BRAZO IZQUIERDO-ABRIMOS BRAZO DERECHO-ABRIMOS BRAZO IZQUIERDO. (15 veces)



AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

- TALÓN DERECHO HACIA DELANTE-ABRIMOS PIERNA IZQUIERDA HACIA LA IZQUIERDA-ABRIMOS BRAZOS UN POCO FLEXIONADOS-CERRAMOS, TALÓN IZQUIERDO HACIA DELANTE-ABRIMOS PIERNA DERECHA HACIA LA DERECHA-ABRIMOS BRAZOS UN POCO FLEXIONADOS-CERRAMOS. (16 veces)



AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

- PIERNA IZQUIERDA FLEXIONADA HACIA LA IZQUIERDA-MANO IZQUIERDA AL TOBILLO IZQUIERDO, PIERNA DERECHA FLEXIONADA HACIA LA DERECHA-MANO DERECHA AL TOBILLO DERECHO. (16 veces)



AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

- DAMOS UN PASO HACIA LA IZQUIERDA-BRAZOS ESTIRADOS HACIA ARRIBA HACEMOS UN SEMICIRCULO A LA IZQUIERDA, DAMOS UN PASO A LA DERECHA-BRAZOS ESTIRADOS HACIA ARRIBA HACEMOS UN SEMICIRCULO HACIA LA DERECHA. (16 veces)



AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

- ABRIMOS PIERNA IZQUIERDA A LA IZQUIERDA-SENTADILLA CON LOS BRAZOS HACIA DELANTE Y LAS MANOS CRUZADAS-JUNTAMOS PIERNAS, ABRIMOS PIERNA DERECHA A LA DERECHA-SENTADILLA CON LOS BRAZOS HACIA DELANTE Y LAS MANOS CRUZADAS-JUNTAMOS PIERNAS. (16 veces)



AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

REALIZAMOS TRES RESPIRACIONES AL FINALIZAR CADA REPETICIÓN DE TABLA

- **TABLA DE 6 EJERCICIOS CON PALO (cada ejercicio se realiza 10-10, 15 o 16 veces y se hacen 2 repeticiones de la tabla)**
- PALO COGIDO CON UNA MANO VERTICAL, ABRIMOS-CERRAMOS, PRIMERO CON UN BRAZOS Y LUEGO CON OTRO. (10-10 veces).



ABRIR-CERRAR



ABRIR-CERRAR

AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

- PALO COGIDO CON LAS DOS MANOS COLOCADO DETRÁS DEL CUELLO, PIERNAS UN POCO ABIERTA, HACER SENTADILLAS. (15 veces)



AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

- PALO COGIDO CON LAS DOS MANOS COLOCADO A LA ALTURA DE LAS RODILLAS, RODILLAS UN POCO FLEXIONADAS, LEVANTAR EL PALO A LA ALTURA DEL CUELLO-ESTIRAR UN POCO LAS RODILLAS, LEVANTAR EL PALO POR ENCIMA DE LA CABEZA-ESTIRAR RODILLAS COMPLETAMENTE. (15 veces)



AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

- PALO COGIDO CON LAS DOS MANOS HORIZONTALMENTE COLOCADO A LA ALTURA DE LA CINTURA, LEVANTAR PIERNA IZQUIERDA HACIA ARRIBA DOBLANDO LA RODILLA E INTENTAR TOCAR EL PALO, ALTERNANDO AMBAS PIERNAS. (16 veces)



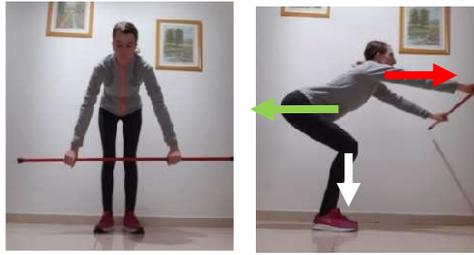
AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

- PALO COGIDO CON LAS DOS MANOS DETRÁS DEL CUELLO, GIRAMOS HACIA LA IZQUIERDA-ABAJO, GIRAMOS HACIA LA DERECHA-ABAJO. (16 veces)



AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

- PALO COGIDO CON LAS DOS MANOS ESTIRADAS HACIA ABAJO CON LAS PIERNAS ESTIRADAS, ESTIRAMOS BRAZOS HACIA DELANTE- ECHAMOS EL CULO HACIA ATRÁS-FLEXIONAMOS LAS RODILLAS. (15 veces)



AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

REALIZAMOS TRES RESPIRACIONES AL FINALIZAR CADA REPETICIÓN DE TABLA

- **TABLA DE 6 EJERCICIOS CON PLANCHA (cada ejercicio se realiza 10-10, 15 o 16 veces y se hacen 2 repeticiones de la tabla)**
- TUMBADOS BOCA ARRIBA CON UNA PIERNA FLEXIONADA SIN TOCAR LA PLANCHA, LA OTRA ESTIRADA TAMBIEN SIN TOCARLA, BRAZOS ESTIRADOS HACIA ATRÁS, LA PIERNA ESTIRADA CERRAMOS ARRIBA-ABRIMOS ABAJO, BRAZO HACIA DELANTE-HACIA ATRÁS, A LA VEZ (BRAZO IZQUIERDO-PIERNA IZQUIERDA, BRAZOS DERECHO-PIERNA DERECHA), PRIMERO CON UNA PIERNA Y LUEGO CON LA OTRA. (10-10 veces)



AL FINALIZAR EL EJERCICIO DESCANSAMOS 45 SEGUNDOS SOBRE LA PLANCHA

- SENTADOS SOBRE LA PLANCHA CON LAS PIERNAS FLEXIONADAS Y LA ESPALDA SEPARADA DE LA PLANCHA, GIRAMOS MANO DERECHA-TOBILLO DERECHO, GIRAMOS MANO IZQUIERDA-TOBILLO IZQUIERDO. (16 veces)



AL FINALIZAR EL EJERCICIO DESCANSAMOS 45 SEGUNDOS SOBRE LA PLANCHA

- TUMBADOS BOCA ARRIBA CON LAS PIERNAS ESTIRADAS HACIA ARRIBA RECTAS, ABRIMOS-CERRAMOS. (15 veces)



ABRIR-CERRAR

AL FINALIZAR EL EJERCICIO DESCANSAMOS 45 SEGUNDOS SOBRE LA PLANCHA

- TUMBADOS BOCA ABAJO CON LA RODILLAS APOYADAS SOBRE LA PLANCHA Y LOS PIES CRUZADOS LEVANTADOS DE LA PLANCHA, GIRAMOS A LA IZQUIERDA-FLEXION-CENTRO-GIRAMOS A LA DERECHA-FLEXION-CENTRO. (16 veces)



DERECHA-1 FLEXIÓN

IZQUIERDA-1 FLEXIÓN

AL FINALIZAR EL EJERCICIO DESCANSAMOS 45 SEGUNDOS SOBRE LA PLANCHA

- TUMBADOS BOCA ABAJO CON LOS CODOS APOYADOS SOBRE LA PLANCHA Y EL CUERPO COMPLETAMENTE ESTIRADO, BRAZO IZQUIERDO HACIA LA IZQUIERDA-HACEMOS UN CIRCULO, BRAZO DERECHO HACIA LA DERECHA-HACEMOS UN CIRCULO. (16 veces)



AL FINALIZAR EL EJERCICIO DESCANSAMOS 45 SEGUNDOS SOBRE LA PLANCHA

- TUMBADOS BOCA DEBAJO DE RODILLAS SOBRE LA PLANCHA, ESTIRAMOS PIERNA IZQUIERDA Y BRAZO DERECHO, ARRIBA-ABAJO, ESTIRAMOS PIERNA DERECHA Y BRAZO IZQUIERDO, ARRIBA-ABAJO, PRIMERO CON UNA PIERNA Y LUEGO CON LA OTRA. (10-10 veces)

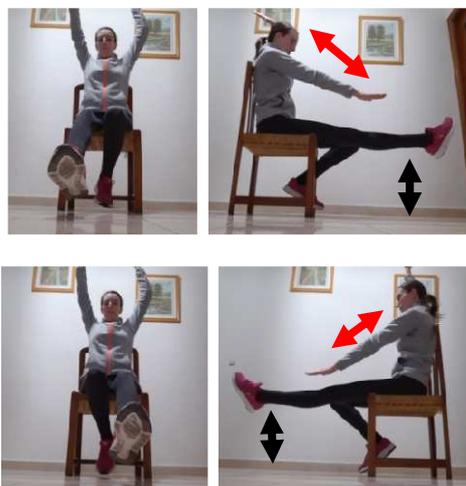


AL FINALIZAR EL EJERCICIO DESCANSAMOS 45 SEGUNDOS SOBRE LA PLANCHA

REALIZAMOS TRES RESPIRACIONES AL FINALIZAR CADA REPETICIÓN DE TABLA SENTADOS SOBRE LA PLANCHA.

- **ALTERNATIVA A LOS EJERCICIOS CON PLANCHA: TABLA DE 6 EJERCICIOS CON PARED Y SILLA (cada ejercicio se realiza 10-10, 15 o 16 veces y se hacen 2 repeticiones de la tabla)**
- SENTADOS EN UNA SILLA CON UNA PIERNA FLEXIONADA SIN TOCAR EL SUELO, LA OTRA ESTIRADA TAMBIEN SIN TOCARLO,

BRAZOS ESTIRADOS HACIA ATRÁS, LA PIERNA ESTIRADA CERRAMOS ARRIBA-ABRIMOS ABAJO, BRAZO HACIA DELANTE-HACIA ATRÁS, A LA VEZ (BRAZO IZQUIERDO-PIERNA IZQUIERDA, BRAZOS DERECHO-PIERNA DERECHA), PRIMERO CON UNA PIERNA Y LUEGO CON LA OTRA. (10-10 veces)



AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

- SENTADOS SOBRE LA SILLA CON LAS PIERNAS FLEXIONADAS Y LA ESPALDA SEPARADA DEL RESPALDO DE LA SILLA, GIRAMOS MANO DERECHA-TOBILLO DERECHO, GIRAMOS MANO IZQUIERDA-TOBILLO IZQUIERDO. (16 veces)



AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

- SENTADOS EN LA SILLA CON LAS PIERNAS ESTIRADAS HACIA DELANTE RECTAS, ABRIMOS-CERRAMOS. (15 veces)



ABRIR-CERRAR

AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

- CON LOS BRAZOS ESTIRADOS CONTRA LA PARED, GIRAMOS HACIA LA IZQUIERDA-FLEXIÓN, GIRAMOS HACIA LA DERECHA-FLEXIÓN. (16 veces)



IZQUIERDA-1 FLEXIÓN



DERECHA-1 FLEXIÓN

AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

- CON LOS CODOS APOYADOS SOBRE LA PARED, BRAZO IZQUIERDO HACIA LA IZQUIERDA-HACEMOS UN CIRCULO, BRAZO DERECHO HACIA LA DERECHA-HACEMOS UN CIRCULO. (16 veces)



AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

- CON LOS BRAZOS ESTIRADOS APOYADOS CONTRA LA PARED, ESTIRAMOS PIERNA IZQUIERDA Y BRAZO DERECHO, ESTIRAMOS PIERNA DERECHA Y BRAZO IZQUIERDO, PRIMERO CON UNA PIERNA Y LUEGO CON LA OTRA. (10-10 veces)

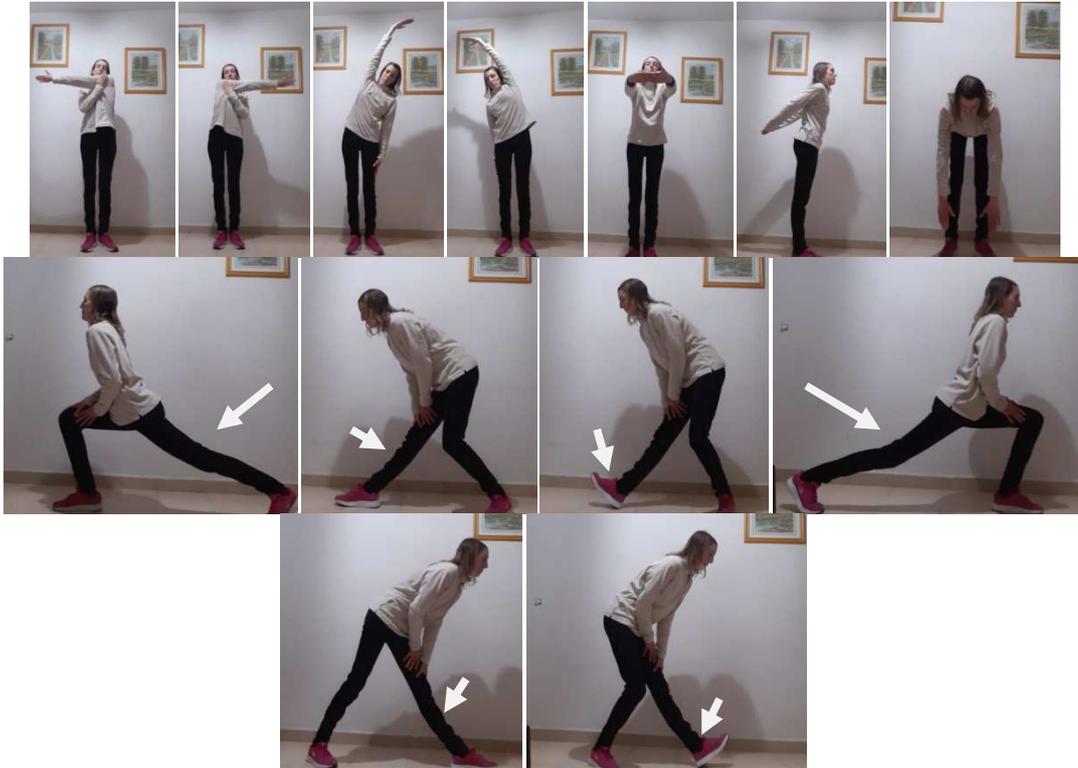


AL FINALIZAR EL EJERCICIO REALIZAMOS 45 SEGUNDOS DE TROTE

REALIZAMOS TRES RESPIRACIONES AL FINALIZAR CADA REPETICIÓN DE TABLA

- ESTIRAMIENTOS

Cada una de las posiciones abajo mostradas la mantenemos durante 10 segundos.



REALIZAMOS TRES RESPIRACIONES AL FINALIZAR LA SESIÓN