

### FASE INICIAL (CALENTAMIENTO). Realizar 16 tiempos cada ejercicio

Mover el cuello hacia arriba y abajo continuamente mientras se realiza trote ligero



Mover los brazos al frente mientras se realiza un trote ligero



Ahora mover los brazos hacia atrás



Girar el tronco hacia los lados alternativamente



Elevar el brazo derecho extendido junto con la pierna contraria mediante pequeños saltos



Abrir y cerrar las piernas y brazos continuamente, mediante pequeños saltos

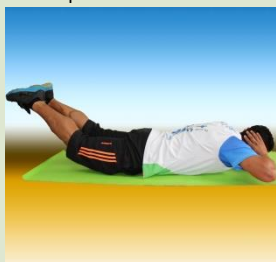


### FASE CENTRAL (FUERZA). Realizar 20 repeticiones cada ejercicio propuesto, al terminar realizar otra vez todos para completar 2 series

Realizar flexión y extensión de brazos (apoyo de las manos a la anchura de los hombros)



Acostado boca abajo, elevar las piernas con las manos en la nuca, manteniendo el tronco firme sobre el piso



De pie y apoyado en una pared (solo para no perder el equilibrio), realizar sentadillas solo con la pierna derecha



De pie y apoyado en una pared (solo para no perder el equilibrio), realizar sentadillas solo con la pierna izquierda



Realizar flexión y extensión de brazos con el apoyo mas allá de la anchura de los hombros



Acostado boca arriba, con las manos en la nuca, elevar el tronco hasta la vertical y después bajarlo a ras de suelo



### FASE FINAL (RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO). Mantener cada posición 30 segundos

Cruzar una pierna por delante de la otra seguido de una flexión de tronco hacia adelante



Ahora cambio de pierna



De pie recargado en una pared, alejar las piernas hasta inclinar el tronco y presionar los talones sobre el suelo



De pie, con las manos apoyadas en una pared y con las piernas separadas a la anchura de los hombros, realizar una flexión del tronco



Sentado, llevar la cadera hacia el frente, manteniendo los brazos extendidos por detrás de la espalda



Acostado boca abajo, tomar con los brazos los pies y jalar hacia arriba



**RECOMENDACIÓN:** Realizar fase aeróbica de 20 a 30 minutos alternando la intensidad de moderada a alta