

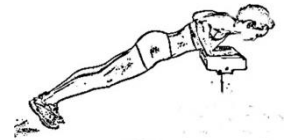
ITINERARIO 1 - DIFICULTAD BAJA

1.1

-**FONDOS DE TRÍCEPS EN BANCO**: apoyando las palmas de las manos en el borde del banco de espaldas a éste, colocando el tronco en posición erguida y las piernas en línea recta apoyadas en el suelo, se realiza una flexión de codos hasta llegar a los 90° y se vuelve a la posición inicial.



-**FONDOS DE PECHO**: colocando las palmas de las manos en el borde del banco ligeramente más abiertas de la anchura de los hombros, con el tronco y las piernas en línea recta, se flexionan los codos hasta tocar con el pecho el banco y se vuelve a la posición inicial.



1.2

-**SENTADILLA SUMO ISOMÉTRICA EN PARED**: apoyando la espalda en una pared con los pies adelantados hasta formar un ángulo en rodillas y caderas de 90° sin que en ningún momento sobrepase la rodilla la punta del pie, se debe mantener la posición.



-**ELEVACIÓN DE GLÚTEOS**: de frente apoyando las manos en el banco y tratando de que la espalda quede recta con una ligera flexión de rodillas, el ejercicio consiste en elevar las piernas hacia atrás de forma alternativa manteniendo una flexión de rodilla de 90°.



1.3

-**ZANCADA ESTÁTICA**: con una pierna adelantada y las manos apoyadas en las caderas, se realiza una flexo-extensión de rodillas y caderas manteniendo el tronco erguido y siempre en la vertical hasta que la rodilla más retrasada casi llegue a tocar el suelo, fijándose en que la rodilla adelantada nunca sobrepase la punta del pie.



1.4

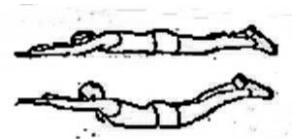
-**ABDOMEN PIERNAS A 90°**: tumbado boca arriba se elevan las piernas formando un ángulo recto con las rodillas y caderas, desde esa posición se realizan elevaciones del pecho hacia las rodillas exhalando el aire en cada subida.



-**OBLIQUOS CON RODILLA APOYADA**: tumbado boca arriba con los pies apoyados en el suelo y las rodillas flexionadas, se eleva una pierna hasta apoyar el tobillo en la rodilla contraria. Desde esa posición con las manos entrelazadas detrás de la cabeza, se trata de acercar el codo contrario hacia la rodilla elevada de forma lateral.



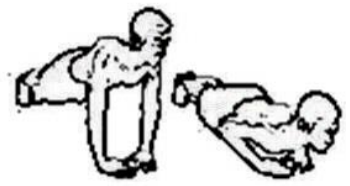
-**SUPERMAN ALTERNATIVO**: tumbado boca abajo con brazos y piernas estirados hacia el frente separados a la anchura de los hombros, se realizan elevaciones de tronco y piernas a la vez extendiendo la columna y las caderas. (Variante: realizar el movimiento de forma alternativa de manera que se eleva brazo derecho-pierna izquierda y brazo izquierdo-pierna derecha).



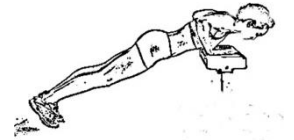
ITINERARIO 2 – DIFICULTAD MEDIA

2.1

-FONDOS DE TRÍCEPS MANOS JUNTAS: tumbado boca abajo apoyando las manos formando un triángulo con los dedos pulgares e índices y las piernas abiertas a la anchura de los hombros manteniendo una posición de plancha, se realiza una flexión de codos aproximando el pecho a las manos y vuelta a la posición inicial.



-FONDOS DE PECHO: colocando las palmas de las manos ligeramente más abiertas de la anchura de los hombros, con el tronco y las piernas en línea recta, se flexionan los codos hasta tocar con el pecho el banco y se vuelve a la posición inicial. (V: se ejecuta el ejercicio de la misma manera, pero dirigiendo el peso corporal hacia un brazo y otro alternativamente).

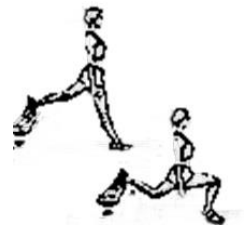


2.2

-SENTADILLA APOYANDO EN BANCO Y SALTO: colocado delante de un banco, se realizará una sentadilla normal (con los pies colocados un poco más separados que la anchura de los hombros, flexo-extender de rodillas y cadera hasta llegar a los 90º manteniendo el tronco erguido) hasta llegar casi a sentarse, de manera que cuando se alcance esa posición se realice un salto vertical y ligeramente hacia delante tratando de amortiguar la caída).



-ZANCADA APOYANDO EL PIE EN EL BANCO: como en la posición de zancada estática habrá una pierna más adelantada que la otra, quedando en este caso la pierna de atrás apoyada en un banco de manera elevada. El ejercicio consiste en realizar una flexo-extensión de caderas y rodillas hasta que la rodilla de atrás casi toque el suelo, siempre tratando de evitar que la rodilla adelantada sobrepase la línea de la punta del pie.



2.3

-SENTADILLA SUMO: con los pies colocados a una anchura mayor que los hombros y las puntas mirando hacia el exterior, el ejercicio consiste en realizar un flexo-extensión de rodillas y cadera hasta llegar a los 90º manteniendo el tronco erguido y sin que en ningún momento la rodilla supere la punta del pie (los brazos pueden ayudar realizando contrapeso en cada bajada)



-SUBIDAS Y BAJADAS AL BANCO FRONTAL Y LATERAL: con un pie colocado encima del banco, se extiende la rodilla y cadera para elevar el resto del cuerpo, una vez arriba se aproxima la pierna que estaba apoyada en el suelo hasta formar un ángulo de 90º (V: se puede realizar tanto frontalmente como lateralmente elevando una pierna alternativamente)

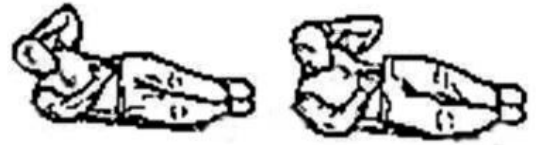


2.4

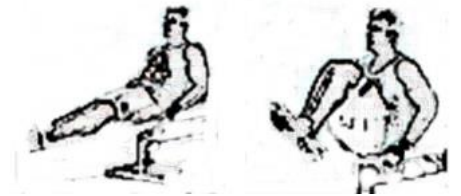
-ABDOMINALES CON GIRO ARRIBA: tumbado boca arriba con los pies apoyados en el suelo formando las rodillas un ángulo de 45º, desde esa posición se realizan elevaciones del pecho hacia las rodillas y una vez arriba se realiza una rotación a derecha e izquierda llevando el codo a la rodilla contraria y exhalando el aire en cada subida.



-OBLICUOS TUMBADO LATERAL: tumbado de forma lateral con las rodillas flexionadas en una posición cómoda, se realizan elevaciones de pecho lateralmente tratando de aproximar el hombro elevado hacia la cadera del mismo lado.



-ENCOGIMIENTOS SENTADO APOYANDO MANOS: con los glúteos y manos apoyados en el suelo y con una ligera inclinación del tronco hacia atrás, se realizan flexo-extensiones de rodillas y cadera a la vez que se aproxima y separa el tronco de ellas (bajan piernas y tronco a la vez, suben piernas y tronco de forma simultánea)



ITINERARIO 3 – DIFICULTAD ALTA

3.1

-EXTENSIONES DE TRÍCEPS EN PLANCHA: se colocan las palmas de las manos en el borde del banco de frente a éste y se va retrocediendo hasta la posición manteniendo el tronco y las piernas en línea recta, el ejercicio consistirá en realizar flexiones y extensiones de codo manteniendo la posición de plancha.

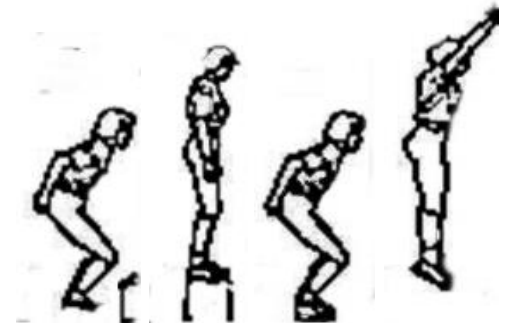


-FONDOS CON UNA MANO MÁS ELEVADA Y CAMBIANDO: situado en la posición estándar de fondos de brazos, se coloca una mano más elevada que la otra (en un bordillo o similar) de tal forma que la flexión se realiza de la manera habitual, pero en la extensión las manos cambian de posición (la que estaba elevada baja y la que estaba abajo se coloca encima del bordillo)



3.2

-PLIOMÉTRICO EN BANCO DESDE ARRIBA CON SALTO VERTICAL: colocado de frente al banco se realizará una sentadilla con salto para subir al banco, una vez arriba se dejará caer hacia abajo amortiguando para posteriormente realizar un salto vertical.



-SENTADILLA A UNA PIERNA ASISTIDO: colocados junto a la columna se adoptará la posición de sentadilla normal para realizar una flexo-extensión de rodilla y cadera, pero en este caso con una sola pierna, siendo ayudado del apoyo en la columna para guiar el movimiento y tratando siempre de evitar que la rodilla supere la línea de la punta del pie.



3.3

-**FONDOS DE JUDO**: se colocan los pies y las manos de forma similar a la posición de partida de los fondos de brazos habituales, pero en este caso el cuerpo no queda recto sino con las caderas altas formando una posición de cuadrupedia con los glúteos elevados. Desde ahí, se hace una flexión de codos normal y en el momento final del movimiento las caderas bajan para elevar el pecho hacia delante, la vuelta a la posición inicial se realiza invirtiendo el movimiento.



-**EXTENSIÓN HOMBROS APOYADO EN SUELO**: en posición de cuadrupedia con las manos y los pies con mayor amplitud del ancho de los hombros y las caderas más elevadas que estos, se realiza una acción de empuje con los hombros hasta llegar a la extensión completa de los codos (siempre manteniendo la cabeza entre los brazos), el movimiento será hacia atrás y hacia arriba tratando de mantener la posición inicial de las caderas.



3.4

-**SENTADILLA**: con los pies colocados a una anchura ligeramente mayor que los hombros y las puntas en línea recta, el ejercicio consiste en realizar un flexo-extensión de rodillas y cadera hasta llegar a los 90° manteniendo el tronco erguido y sin que en ningún momento la rodilla supere la punta del pie (los brazos pueden ayudar realizando contrapeso en cada bajada).



-**ZANCADA CON SALTO**: con una pierna adelantada y las manos apoyadas en las caderas, se realiza una flexo-extensión de rodillas y caderas manteniendo el tronco erguido y siempre en la vertical hasta que la rodilla más retrasada casi llegue a tocar el suelo, fijándose en que la rodilla adelantada nunca sobrepase la punta del pie. Una vez alcanzada esta posición se realizará un salto para alternar las piernas, pasando la adelantada a ser la atrasada y la de atrás a ser la adelantada.



3.5

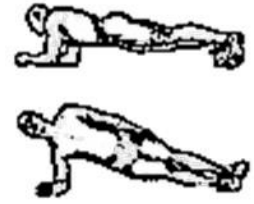
-**ABDOMEN NORMAL**: tumbado boca arriba con los pies apoyados en el suelo formando las rodillas un ángulo de 45°, desde esa posición se realizan elevaciones del pecho hacia las rodillas exhalando el aire en cada subida.



-**OBLICUOS TOCANDO TOBILLOS**: en la misma posición que en el ejercicio anterior, pero esta vez con una mayor amplitud en el apoyo de las piernas, se realiza una ligera elevación del tronco hacia las rodillas para ir de forma lateral a tocar con las manos los tobillos (aproximando el hombro hacia la cadera).



-**PLANCHA FRONTAL Y LATERAL**: tumbado boca abajo en el suelo, se realiza una base de apoyo con los antebrazos y los pies en forma de triángulo; una vez en posición se eleva el tronco manteniendo en todo momento el cuerpo en línea recta formando una plancha. Del mismo modo, pero de forma lateral, se realiza la base de apoyo con un pie y un antebrazo en contacto con el suelo, mientras el tronco se mantiene en línea recta como en el caso anterior (primero se realiza por un lado y luego por el otro).



-**LIMPIA PARABRISAS**: tumbado boca arriba con los brazos estirados formando una cruz en perpendicular al cuerpo y las piernas elevadas formando un ángulo de 90° entre la cadera y el tronco. El ejercicio consiste en realizar movimientos controlados de rotación de columna llevando las piernas de forma lateral a un lado sin despegar las caderas del suelo en ningún momento.

