



## Programa de Ejercicio Físico “Muévete”.

Esta sesión tiene como principal objetivo llevar a cabo un trabajo de fuerza – tonificación muscular.

Para ello se utilizarán los aparatos del circuito biosaludable al aire libre del parque **El Restón**, especialmente diseñado para la práctica de ejercicio, localizado dentro del Municipio de Valdemoro y delimitado por las calles Apolo, Júpiter, Mercurio y Orfeo.

El parque cuenta con un circuito de 7 postas, que están compuestas por diferentes aparatos gimnásticos distribuidas sobre un recorrido de 2 kilómetros.



### 1.- Postas y Aparatos Gimnásticos: ¿Cómo se utilizan?

El gimnasio presenta 7 postas, con aparatos gimnásticos diferentes, la información básica sobre su correcta utilización así como los grupos musculares que se trabajan en cada uno de ellos, es la siguiente:

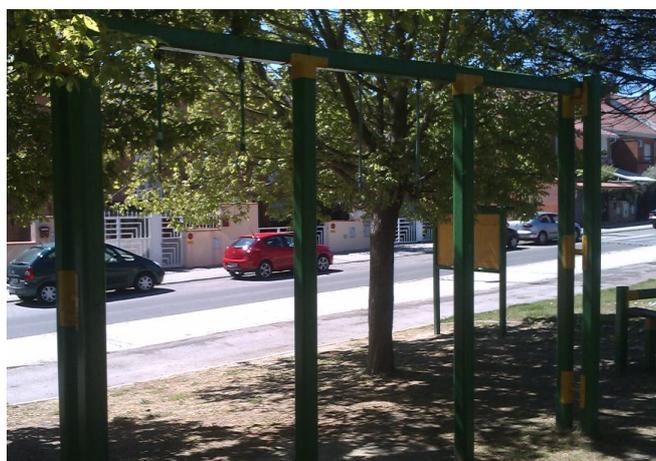
<b>POSTA 1</b>	Anillas
	Banco de Abdominales
<b>POSTA 2</b>	Escalera Sueca
	Banco de Abdominales
<b>POSTA 3</b>	Vallas Dificultad Alta
<b>POSTA 4</b>	Circuito de Coordinación
	Barras
	Banco de Abdominales
	Banco de Equilibrio



POSTA 5	Vallas Dificultad Media Baja
	Cuerda
	Bando de Abdominales
POSTA 6	Salto Vertical
POSTA 7	Banco de Abdominales
	Paralelas

### 1.1.- Posta 1.

#### (Anillas)



- **Función:** Refuerza y desarrolla la musculatura de miembros superiores, brazo, antebrazo y hombro, también desarrolla la fuerza de la musculatura de la espalda y abdomen. Pudiéndose trabajar también la fuerza en el tren inferior, muslo y pierna.
- **Uso Variante 1<sup>1</sup>:** Colóquese con brazos estirados y piernas flexionadas a 90 grados. Realice una flexión de brazos al tiempo que se lleva a cabo una extensión de una pierna, estirando la otra y levantándola hacia arriba.



<sup>1</sup> Este aparato presenta 3 variantes de ejercicios, prestar atención a las descripción de los mismos.



- **Realización:** Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 8 a 10 repeticiones por pierna con un descanso de 15 segundos entre serie y serie.
- **Nota:** Se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta y acompasada. *En caso de notar molestia articular en la zona lumbar o en rodillas, codos u hombros interrumpir el ejercicio.*
- **Uso Variante 2:** Colóquese con brazos flexionados y piernas estiradas. Realice una flexión de brazos al tiempo que se llevan ambas piernas hacia arriba despegando los pies del suelo.



- **Realización:** Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomienda mantener la posición número 7 durante un tiempo de 5 a 10 segundos, descansar 15 segundos y repetir 3 veces.
- **Nota:** Se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta y acompasada. *En caso de notar molestia articular en la zona lumbar o en rodillas, codos u hombros interrumpir el ejercicio.*
- **Uso Variante 3:** Colóquese con brazos flexionados y una pierna apoyada en el suelo y la otra medio flexionada y ligeramente levantada. Realice una media flexión de la pierna apoyada y una ligera extensión de brazos al tiempo que lleva a cabo un impulso con extensión de la pierna apoyada y flexión de brazos con pierna levantada, despegando el cuerpo por completo del suelo.



- **Realización:** Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 8 a 10 repeticiones por pierna con un descanso de 15 segundos entre serie y serie.
- **Nota:** Se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta y acompasada. *En caso de notar molestia articular en la zona lumbar o en rodillas, codos u hombros interrumpir el ejercicio.*

### *(Bando de Abdominales)*



- **Función:** Refuerza la musculatura de los abdominales superiores, inferiores y oblicuos, cintura y espalda.
- **Uso Variante 1<sup>2</sup>:** Tumbese boca arriba sobre la tabla, y sujete ambas piernas con la barra horizontal, cruce las manos sobre la nuca o sobre el pecho y doble **ligera**mente el cuerpo hacia delante y vuelva a la posición inicial.

<sup>2</sup> Este aparato presenta 3 variantes de ejercicios, prestar atención a las descripción de los mismos.



- **Realización:** Siempre en función de la forma física de la persona. Se recomiendan 3 series de 10 a 20 repeticiones cada una con 15 segundos de descanso entre serie y serie.
- **Nota:** No hay que forzar el cuello y la zona lumbar, para ello los brazos deben estar cruzados detrás de la nuca, **hay que extremar la prudencia en su realización, si nota que empieza a forzar los riñones o el cuello, reduzca el número de serie o de repeticiones o cese el ejercicio.**
- **Uso Variante 2:** Túmbese boca arriba sobre la tabla, apoyando la espalda en el respaldo, sujetando con ambas manos por el lateral del banco. Con piernas juntas y estiradas, levántelas hacia arriba sobre 45 grados y bájelas hacia abajo evitando que toquen el suelo, parándolas sobre una cuarta antes de llegar abajo.



- **Realización:** Siempre en función de la forma física de la persona. Se recomiendan 3 series de 8 a 10 repeticiones cada una con 15 segundos de descanso entre serie y serie.
- **Nota:** No hay que forzar el cuello y la zona lumbar, **hay que extremar la prudencia en su realización, si nota que empieza a forzar los riñones o el cuello, reduzca el número de serie o de repeticiones o cese el ejercicio.**



- **Uso Variante 3:** Tumbese boca arriba sobre la tabla, apoyando la espalda en el respaldo, sujetando con ambas manos por el lateral del banco. Con piernas estiradas y ligeramente levantadas del suelo, realice cruces laterales de piernas a modo de tijera.



- **Realización:** Siempre en función de la forma física de la persona. Se recomiendan 3 series de 8 a 10 repeticiones cada una con 15 segundos de descanso entre serie y serie.
- **Nota:** No hay que forzar el cuello y la zona lumbar, **hay que extremar la prudencia en su realización, si nota que empieza a forzar los riñones o el cuello, reduzca el número de series o de repeticiones o cese el ejercicio.**

## 1.2.- Posta 2.

### (Escalera Sueca)



- **Función:** Refuerza y desarrolla la musculatura de miembros superiores, pecho y espalda junto con la musculatura abdominal.
- **Uso:** Colóquese de frente, haciendo presa con ambas manos en las baldas que conforman la escalera, al tiempo que intenta pasar de una balda hacia la otra



soltando y cogiendo estas con las manos. Puede hacerse con apoyo de los pies (*figura 1*) o con el cuerpo en suspensión (*figura 2*).



- **Realización:** Siempre en función de la forma física de la persona. Se recomienda llevar a cabo pasar de un lado al otro 3 veces, con un descanso de 15 segundos en cada paso.
- **Nota:** Se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta y acompasada. *En caso de notar alguna molestia en la zona lumbar o en las articulaciones de hombro o codos, interrumpir el ejercicio. Extremar la precaución a la hora de realizar los agarres para evitar caídas.*

*(Banco de Abdominales)*



*Idem de los ejercicios propuestos en el banco de abdominales que forma parte de los aparatos gimnásticos de la posta 1 de la presente sesión.*



### 1.3.- Posta 3

#### (Vallas Dificultad Alta)



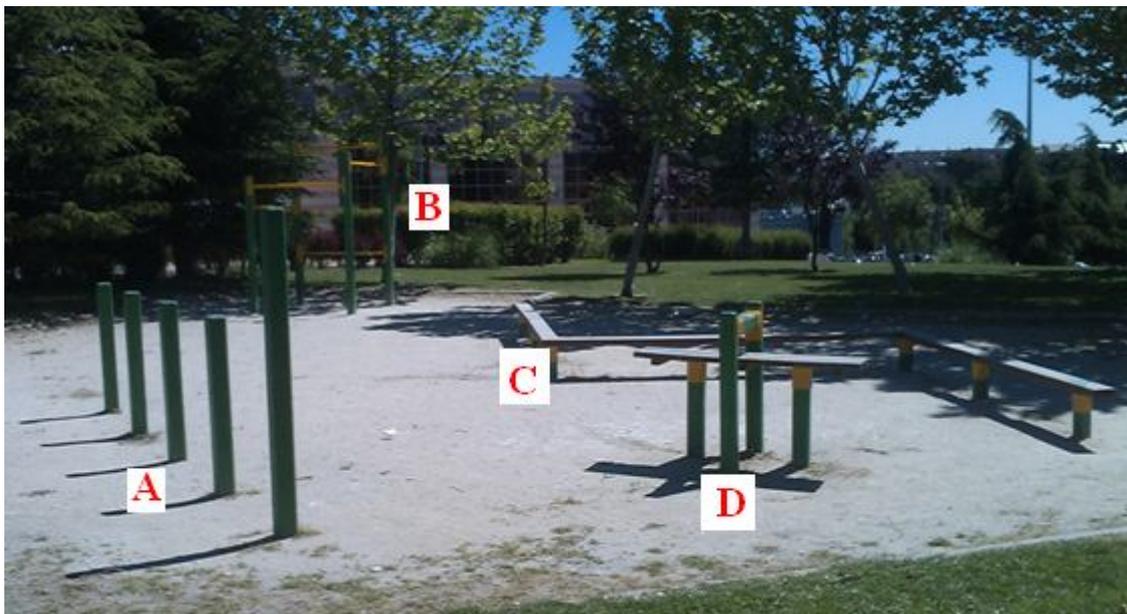
- **Función:** Refuerza y desarrolla la musculatura de miembros superiores e inferiores.
- **Uso:** Llevar a cabo un paso de vallas por encima (*figura 1*) seguido de otro paso de vallas por debajo (*figura 2*) hasta completar todas las vallas, luego regresar caminando o trotando a la valla inicial.



- **Realización:** Siempre en función de la forma física de la persona. Se recomienda completar todas las vallas llevando a cabo 3 vueltas, con un descanso de 15 segundos entre vuelta y vuelta.
- **Nota:** Se trata de un ejercicio de fuerza y agilidad que debe realizarse de forma no violenta y acompasada. *Extremar la precaución a la hora de realizar el paso de valla por arriba para evitar caídas. En caso de no poder pasar por arriba, llevar a cabo el paso de todas las vallas por debajo.*



1.4.- Posta 4.



*(Circuito de coordinación sobre picas)*

- **Función:** Desarrolla la agilidad y la coordinación general y específica del tren inferior.
- **Uso:** Llevar a cabo el paso de todas las picas en forma de zig zag, cuando se llegue a la última pica regresar corriendo a la primera.



- **Realización:** Siempre en función de la forma física de la persona. Se recomienda completar el circuito completo de picas en zig zag 3 veces, con un

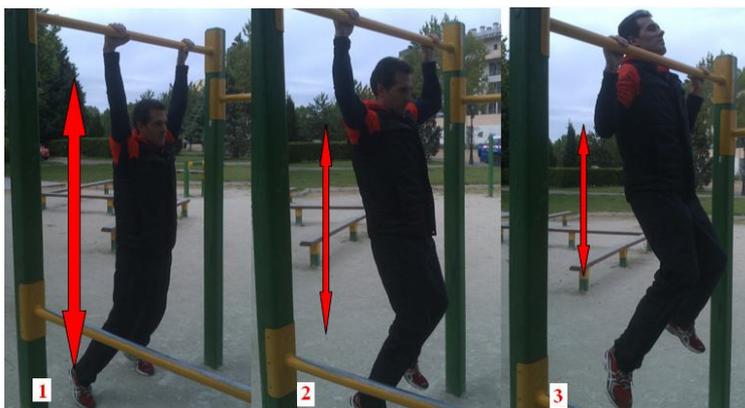


descanso de 15 segundos entre vuelta y vuelta. Intentado llevar a cabo todo el recorrido en el menos tiempo posible.

- **Nota:** Se trata de un ejercicio de coordinación y agilidad que debe realizarse de forma no violenta y acompasada. *Extremar la precaución a la hora de realizar el paso de pica a pica para evitar caídas.*

### (Barras)

- **Función:** Refuerza la musculatura de extremidades superiores, pecho, espalda y abdominales.
- **Uso Variante 1<sup>3</sup>(Dominadas):** Realice una flexión de brazos al tiempo que mantiene las piernas estiradas, intentando pasar con la barbilla por encima de la barra. En caso de ir acompañado, el acompañante puede ayudar al movimiento sujetando las piernas, de esta manera el esfuerzo es menor. En caso de no poder realizar la flexión de brazos, mantener la posición de brazos estirados (*figura 1*) durante un tiempo determinado.



- **Realización:** Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 5 a 10 repeticiones con 30 segundos de descanso entre serie y serie. O mantener la posición (*figura 1*) durante 15 segundos, hacer 3 series de 15 segundos aguantando la posición, con otros 15 segundos de descanso entre serie y serie.
- **Nota:** Se trata de un ejercicio de esfuerzo máximo que **no debe realizarse en caso de problemas articulares**, los movimientos deben ser acompasados en el momento en que se note falta de fuerza se debe parar el ejercicio. Puede ser utilizado por dos personas, una de ellas hace el ejercicio y la otra ayuda a la realización del mismo.

<sup>3</sup> Este aparato presenta 3 variantes de ejercicios, prestar atención a las descripción de los mismos.



- **Uso Variante 2 (Fondos o flexiones de brazos):** Con brazos estirados y piernas ligeramente abiertas, llevar a cabo una flexión de codos acercando el pecho a la barra.



- **Realización:** Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 5 a 10 repeticiones con 30 segundos de descanso entre serie y serie. O mantener la posición (*figura 2*) durante 15 segundos, hacer 3 series de 15 segundos aguantando la posición, con otros 15 segundos de descanso entre serie y serie.
- **Nota:** Se trata de un ejercicio de esfuerzo máximo que **no debe realizarse en caso de problemas articulares**, los movimientos deben ser acompasados en el momento en que se note falta de fuerza se debe parar el ejercicio.

- **Uso Variante 3 (fondos o flexiones de brazos invertidos):** Con brazos estirados y piernas ligeramente abiertas, llevar a cabo una flexión de codos invertida acercando el pecho a la barra.



- **Realización:** Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 5 a 10 repeticiones con 30 segundos de descanso entre serie y serie. O mantener la posición (*figura 2*) durante 15 segundos, hacer 3 series de 15 segundos aguantando la posición, con otros 15 segundos de descanso entre serie y serie.



series de 15 segundos aguantando la posición, con otros 15 segundos de descanso entre serie y serie.

- **Nota:** Se trata de un ejercicio de esfuerzo máximo que **no debe realizarse en caso de problemas articulares**, los movimientos deben ser acompasados en el momento en que se note falta de fuerza se debe parar el ejercicio.

### *(Banco de Equilibrio)*

- **Función:** Refuerza y desarrolla la musculatura de miembros inferiores al tiempo que se trabaja la coordinación y el equilibrio.
- **Uso:** Llevar a cabo el recorrido por encima del banco caminando, trotando o corriendo y volver por fuera al punto inicial.



- **Realización:** Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan llevar a cabo el recorrido del banco 3 veces, intentando hacerlo en el menos tiempo posible, con 15 segundos de descanso entre cada intento.
- **Nota:** Se trata de un ejercicio que debe de realizarse con la mayor precaución posible, **para evitar en la medida de lo posible las caídas.**

### *(Banco de Abdominales)*

*Idem de los ejercicios propuestos en el banco de abdominales que forma parte de los aparatos gimnásticos de la posta 1 de la presente sesión.*



1.5.- Posta 5.

(Vallas dificultad Media - Baja)



- **Función:** Refuerza y desarrolla la musculatura de miembros superiores e inferiores.
- **Uso:** Llevar a cabo un paso de vallas por encima hasta completar todas las vallas, luego regresar caminando o trotando a la valla inicial. Se puede hacer por la parte que implica poco dificultad (*figura 1*) o por la que implica mas dificultad (*figura 2*).



- **Realización:** Siempre en función de la forma física de la persona. Se recomienda completar todas las vallas llevando a cabo 3 vueltas, con un descanso de 15 segundos entre vuelta y vuelta.
- **Nota:** Se trata de un ejercicio de fuerza y agilidad que debe realizarse de forma no violenta y acompasada. *Extremar la precaución a la hora de realizar el paso de valla por arriba para evitar caídas. En caso de no poder pasar por la zona de mayor altura (figura 2), hacerlo por la zona de menor altura (figura 1).*



(Cuerda)



- **Función:** Refuerza y desarrolla la musculatura de miembros superiores, brazo, antebrazo, hombro, de la zona de la espalda y el abdomen al tiempo que se trabaja la coordinación y el equilibrio.
- **Uso Variante I<sup>4</sup>:** Con brazos estirados unos por encima del otro, agarrando la cuerda con las manos, y con una pierna estirada y la otra ligeramente flexionada. Llevar a cabo un impulso con la pierna de apoyo al tiempo que hacemos una flexión de codos y llevamos la otra pierna ligeramente hacia arriba.



- **Realización:** Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 8 a 10 repeticiones por pierna con un descanso de 15 segundos entre serie y serie.
- **Nota:** Se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta y acompasada. *En caso de molestia articular en codo, rodillas o en la zona lumbar interrumpir el ejercicio.*

<sup>4</sup> Este aparato presenta 3 variantes de ejercicios, prestar atención a las descripción de los mismos.



- **Uso Variante 2:** En posición inicial de cuclillas con ambos brazos estirados, realizar una extensión de piernas al tiempo que hacemos una flexión de brazos llevando la cuerda hacia el pecho.



- **Realización:** Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 8 a 10 repeticiones con un descanso de 15 segundos entre serie y serie.
- **Nota:** Se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta y acompasada. *En caso de molestia articular en codos, rodillas o en la zona lumbar interrumpir el ejercicio.*

- **Uso Variante 3:** En posición inicial de cuclillas con ambos brazos estirados, realizar una extensión de una pierna al tiempo que hacemos una flexión de brazos llevando la cuerda hacia el pecho y la otra pierna flexionada juntando la rodilla con el codo.





- **Realización:** Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 8 a 10 repeticiones por pierna con un descanso de 15 segundos entre serie y serie.
- **Nota:** Se trata de un ejercicio de fuerza que debe realizarse de forma no violenta y acompasada. *En caso de molestia articular en codos o en la zona lumbar interrumpir el ejercicio.*

*(Banco de Abdominales)*

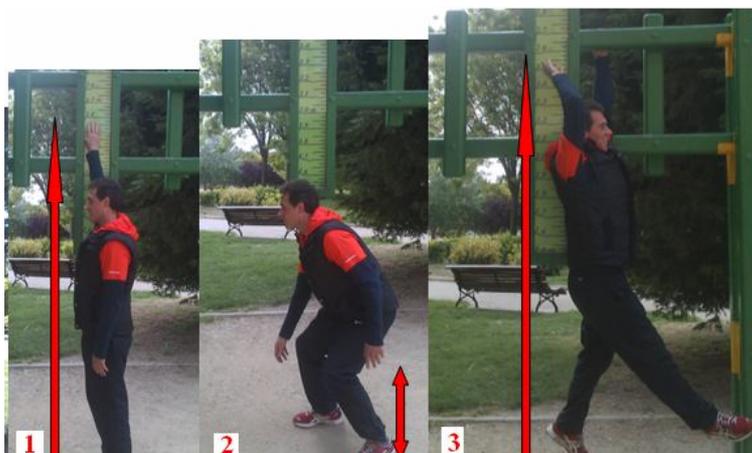
*Idem de los ejercicios propuestos en el banco de abdominales que forma parte de los aparatos gimnásticos de la posta 1 de la presente sesión.*

**1.6.- Posta 6.**

*(Salto de Altura)*



- **Función:** Refuerza los miembros inferiores y mejora la flexibilidad y la estabilidad de los miembros superiores e inferiores.
- **Uso:** Con pies juntos, levantar un brazo hacia arriba y fijar una marca (*figura 1*), a continuación realizar una media flexión de rodillas y saltar hacia arriba (*figura 2*), tocando con un brazo a la mayor altura posible (*figura 3*).





- **Realización:** Siempre en función de la forma física de la persona. Se recomiendan 5 a 10 saltos, con 15 segundos de descanso entre salto y salto.
- **Nota:** se trata de un ejercicio que fuerza la articulación de la rodilla por lo **hay que extremar la prudencia en su realización, si nota molestias en la zona lumbar o en rodilla, cese el ejercicio.**

### 1.7.- Posta 7.

#### (Paralelas)



- **Función:** Fortalece los músculos del hombro y el abdomen. Mejora la tonificación de la muscular de la espalda.
- **Uso Variante 1<sup>5</sup>:** Súbase al aparato apoyando los brazos sobre las barras e intente avanzar hacia delante balanceando las piernas de un lado hacia otro (*figura 1*). En caso de no poder avanzar, mantenga la posición durante un tiempo determinado (*figura 2*).



<sup>5</sup> Este aparato presenta 2 variantes de ejercicios, prestar atención a las descripción de los mismos.



- **Realización:** Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan hacer 3 veces el recorrido cruzando las paralelas. En caso de mantener la posición, aguantar en esta durante 10 segundos, haciendo 3 series con un descanso de 15 segundos entre serie y serie.
- **Nota:** Se trata de un ejercicio de fuerza, que requiere un gran control, y que debe realizarse de forma no violenta. **En caso de dolor articular, suspender de inmediato la realización del mismo.**
  
- **Uso Variante 2:** Súbase al aparato apoyando los brazos sobre las barras y realice flexiones. En caso de no poder hacer flexiones, mantenga la posición durante un tiempo determinado (*figura 3*).



- **Realización:** Siempre en función del estado físico de la persona. Se recomiendan 3 series de 5 a 8 repeticiones cada una con un descanso de 15 segundos entre serie y serie. En caso de mantener la posición, aguantar en esta durante 15 segundos, haciendo 3 series con un descanso de 15 segundos entre serie y serie (*figura 3*).
- **Nota:** Se trata de un ejercicio de fuerza, que requiere un gran control, y que debe realizarse de forma no violenta. **En caso de dolor articular, suspender de inmediato la realización del mismo.**

### *(Banco de Abdominales)*

*Idem de los ejercicios propuestos en el banco de abdominales que forma parte de los aparatos gimnásticos de la posta 1 de la presente sesión.*



***2.- Antes de llevar a cabo la sesión se recomienda realizar el siguiente test, o cuestionario de aptitud física.***

Para ello se necesita la colaboración de los usuarios a la hora de contestar para si mismos de manera personal y voluntaria el siguiente grupo de preguntas:

- 1- ¿Algún médico le ha dicho que tiene problemas de corazón y que sólo puede hacer actividad física regulada por un médico?
- 2- ¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física?
- 3- En el último mes, ¿ha tenido dolor en el pecho haciendo actividad física?
- 4- ¿Pierde el equilibrio por mareos o ha perdido en alguna ocasión el conocimiento?
- 5-¿Tiene problemas en algún hueso o articulaciones que pueda ser agravado por la práctica de la actividad física?
- 6-¿Está tomando medicamentos recetados por el médico para la presión arterial o para el corazón?
- 7-¿Conoce alguna razón que pueda ir en contra o poner en riesgo su plan de acondicionamiento?

***En caso de haber contestado de forma afirmativa a una o varias preguntas, consulte con su medico antes de llevar a cabo la siguiente sesión.***

***Al comenzar la sesión se recomienda realizar los ejercicios con la mayor prudencia ya que no están supervisados presencialmente por personal cualificado y el grado de dificultad o exigencia física de los mismos implica un nivel inicial de condición física medio alto.***



A continuación se presenta la **sesión<sup>6</sup>** a realizar, esta formada por una serie de ejercicios que deben de ser realizados de la forma que se ha detallado anteriormente en el apartado **1.- Postas y Aparatos gimnásticos: ¿Cómo se utilizan?, de la sesión.**

## SESION 5

**Fecha:**

**Duración:** 45 a 60 minutos.

**Tipo de Población:** 25 a 65 años.

**Material:** Aparatos gimnásticos del circuito Biosaludable del Parque el Restón.

**Lugar:** Parque el Restón - Valdemoro - Madrid.

**Objetivo General:** Trabajo de fuerza - tonificación muscular.

**Objetivos Secundarios:** Crear un habito de salud/ Aumentar el gasto de calorías/ Mejora de la postura corporal/ Prevención de lesiones.

### Parte Inicial o Calentamiento

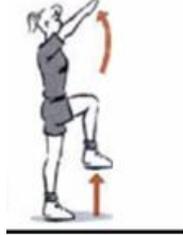
Sobre una superficie de tierra, asfalto o mixto, llevar a cabo una serie de **desplazamiento** sobre unos 5 metros de recorrido, con movilidad articular durante un tiempo de 10 minutos.

#### EJERCICIOS MOVILIDAD ARTICULAR

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Desplazarse llevando talones al glúteo.		Desplazarse realizando rotaciones del tronco.	
Desplazarse aleteando los brazos como si fuéramos a volar.		Desplazarse elevando las rodillas al pecho.	

<sup>6</sup> Debido a la dificultad de los ejercicios propuestos en la presente sesión, se recomienda un nivel de condición física medio alto, para evitar lesiones en la ejecución de la misma. En caso de no tener el nivel adecuado, se recomienda empezar por las sesiones 1 a la 4 del presente programa, para adquirir la condición física necesaria para la sesión propuesta.



<p>Desplazarse elevando las rodillas al pecho al tiempo que hacemos círculos con ambos brazos.</p>		<p>Desplazarse llevando los brazos hacia delante y detrás del tronco alternativamente.</p>	
<p>Desplazarse con brazos estirados, llevando uno hacia delante y otro hacia atrás.</p>		<p>Desplazarse alternado una rodilla al pecho al tiempo que llevamos ambos brazos estirados arriba y abajo.</p>	

### Parte Principal de la Sesión.



Completar el recorrido compuesto por 7 postas, realizando los ejercicios propuestos en cada una de ellas, ante cualquier duda respecto a su ejecución, revisar el apartado **I.- Postas y Aparatos gimnásticos: ¿Cómo se utilizan?, de la sesión.**

A continuación se presentan los ejercicios, el numero de series, repeticiones y descanso estará **diferenciado en 2 grupos, mayores de 25 años y mayores de 65 años.**



<b>MAYORES DE 25 AÑOS</b>				
	<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>DESCANSO</b>
<b>POSTA 1</b>	<i>Anillas Variante 1</i>	3	10	15 segundos
	<i>Anillas Variante 2</i>	3	10 segundos manteniendo posición	15 segundos
	<i>Anillas Variante 3</i>	3	10	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 1</i>	3	20	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 2</i>	3	10	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 3</i>	3	10	15 segundos
<b>POSTA 2</b>	<i>Escalera Sueca</i>	3	Pasar 3 veces	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 1</i>	3	20	30 segundos
	<i>Abdominal Variante 2</i>	3	10	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 3</i>	3	10	15 segundos
<b>POSTA 3</b>	<i>Vallas Dificultad alta</i>	3	Pasar 3 veces	15 segundos
<b>POSTA 4</b>	<i>Circuito coordinación</i>	3	Pasar 3 veces	15 segundos
	<i>Barras Variante 1</i>	3	10	30 segundos
	<i>Barras Variante 2</i>	3	10	30 segundos
	<i>Barras Variante 3</i>	3	10	30 segundos
	<i>Barras Manteniendo Posición</i>	3	15 segundos manteniendo posición en variante 1, 2 o 3	30 segundos
	<i>Banco de Equilibrio</i>	3	Pasar 3 veces	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 1</i>	3	20	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 2</i>	3	10	15 segundos



Ayuntamiento de Valdemoro  
Concejalía de Deportes



	<i>Abdominal Variante 3</i>	3	10	15 segundos
<b>POSTA 5</b>	<i>Vallas Media Baja</i>	3	Pasar 3 veces	15 segundos
	<i>Cuerda Variante 1</i>	3	10	15 segundos
	<i>Cuerda Variante 2</i>	3	10	15 segundos
	<i>Cuerda Variante 3</i>	3	10	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 1</i>	3	20	30 segundos
	<i>Abdominal Variante 2</i>	3	10	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 3</i>	3	10	15 segundos
<b>POSTA 6</b>	<i>Salto de Altura</i>	3	10 saltos	15 segundos
<b>POSTA 7</b>	<i>Paralelas Variante 1</i>	3	Pasar 3 veces	15 segundos
	<i>Paralelas Variante 1 Mantener Posición</i>	3	Mantener 15 segundos la posición	15 segundos
	<i>Paralelas Variante 2</i>	3	8	15 segundos
	<i>Paralelas Variante 2 Mantener Posición</i>	3	Mantener 15 segundos la posición	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 1</i>	3	20	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 2</i>	3	10	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 3</i>	3	10	30 segundos



## MAYORES DE 65 AÑOS

	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
POSTA 1	<i>Anillas Variante 1</i>	3	8	15 segundos
	<i>Anillas Variante 2</i>	3	5 segundos manteniendo posición	15 segundos
	<i>Anillas Variante 3</i>	3	8	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 1</i>	3	10	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 2</i>	3	8	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 3</i>	3	8	15 segundos
POSTA 2	<i>Escalera Sueca</i>	3	Pasar 3 veces	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 1</i>	3	10	30 segundos
	<i>Abdominal Variante 2</i>	3	8	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 3</i>	3	8	15 segundos
POSTA 3	<i>Vallas Dificultad alta</i>	3	Pasar 3 veces	15 segundos
POSTA 4	<i>Circuito coordinación</i>	3	Pasar 3 veces	15 segundos
	<i>Barras Variante 1</i>	3	5	30 segundos
	<i>Barras Variante 2</i>	3	5	30 segundos
	<i>Barras Variante 3</i>	3	5	30 segundos
	<i>Barras Manteniendo Posición</i>	3	15 segundos manteniendo posición en variante 1, 2 o 3	30 segundos
	<i>Banco de Equilibrio</i>	3	Pasar 3 veces	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 1</i>	3	10	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 2</i>	3	8	15 segundos



	<i>Abdominal Variante 3</i>	3	8	15 segundos
<b>POSTA 5</b>	<i>Vallas Media Baja</i>	3	Pasar 3 veces	15 segundos
	<i>Cuerda Variante 1</i>	3	8	15 segundos
	<i>Cuerda Variante 2</i>	3	8	15 segundos
	<i>Cuerda Variante 3</i>	3	8	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 1</i>	3	10	30 segundos
	<i>Abdominal Variante 2</i>	3	8	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 3</i>	3	8	15 segundos
<b>POSTA 6</b>	<i>Salto de Altura</i>	3	5 saltos	15 segundos
<b>POSTA 7</b>	<i>Paralelas Variante 1</i>	3	Pasar 3 veces	15 segundos
	<i>Paralelas Variante 1 Mantener Posición</i>	3	Mantener 15 segundos la posición	15 segundos
	<i>Paralelas Variante 2</i>	3	5	15 segundos
	<i>Paralelas Variante 2 Mantener Posición</i>	3	Mantener 15 segundos la posición	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 1</i>	3	10	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 2</i>	3	8	15 segundos
	<i>Abdominal Variante 3</i>	3	8	30 segundos

### *Parte final de la sesión*

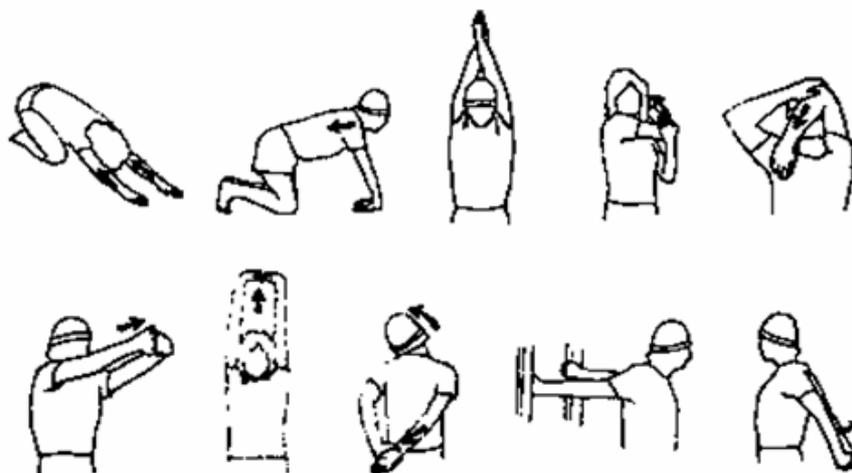
A continuación se presentan una serie de imágenes, se debe de intentar realizar el mismo gesto, aguantando la posición 15 segundos, llegando a la misma progresivamente sin realizar rebotes.

Tan solo intentar conseguir esa posición y mantenerla durante el tiempo especificado.

Reflejar por escrito cualquier tipo de molestia o dificultad a la hora de proceder con los ejercicios en músculos o articulaciones.



### Tren Superior



### Tren Inferior



### *Valoración Personal*