

## RUTINA INTERMEDIA

Objetivo

Desarrollo de fuerza resistencia en los músculos del cuerpo.

Duración 20 min.

### Calentamiento (5 min)

Realiza movimientos suaves de las partes de tu cuerpo en donde involucre todas tus articulaciones. Comienza con el cuello, hombros, codos, cadera, rodillas, tobillos.

Ejercicio	Aparato	Series	Tiempo	Descanso
De pie sobre las plataformas con las piernas semiflexionadas, realizar movimientos en forma de péndulo con la espalda recta y sin que esta realice movimiento.	<b>Rotador de cintura</b> 			
Sentado con las piernas flexionadas y los pies apoyados en las plataformas, realizar extensión de piernas, y regresar a la posición inicial.	<b>Prensa para pierna</b> 			
Sentado sobre la banca con la espalda recta, los brazos están flexionados, se utiliza el propio peso de la persona. Sin tocar el piso con los pies se realiza una extensión de los brazos.	<b>Prensa para pecho</b> 	2	1 min	30 seg
Colocas los pies por detrás de los agarres y recostado con las manos en los hombros elevas el tronco contrayendo los músculos del abdomen y regresas a la posición inicial.	<b>Silla para abdominal</b> 			
Sentado con las piernas extendidas, realizar una flexión de piernas al mismo tiempo que jalas el volante lo mas cercano al pecho que se pueda.	<b>Remadora</b> 			
<b>Al termino de la serie se repite de nuevo</b>				

Trabajo aeróbico

Caminadora elíptica plus de pie sobre las plataformas, simula el movimiento de una carrera.

15 - 20 min

### Relajación 5 min

Realiza estiramientos y movimientos aflojando los músculos que trabajaste durante la rutina. Trata de no esforzarte mucho para que te puedas recuperar por completo.

Ejercicio	Descripción	Tiempo
	De pie con una pierna cruzada por enfrente de la otra, realizar flexión de tronco, tratando de llegar las manos al piso. (Realiza ambos lados)	
Flexibilidad	De pie frente a la pared o frente al tubo de un aparato, apoyar la mano a la altura del pecho sobre la pared, e intentar dar la espalda a la pared sin soltarla. (realiza ambos lados)	Mantén por 10 seg. de cada lado
	Acostado boca abajo, apoya las manos en el piso y realiza una extensión de brazos, hasta arquear la espalda.	
	Sentado con las piernas extendidas, flexiona una pierna por encima de la otra y lleva el tronco hacia el lado contrario haciendo presión sobre la pierna. (Realiza ambos lados)	