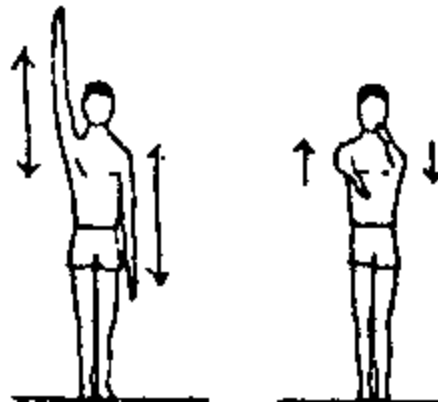




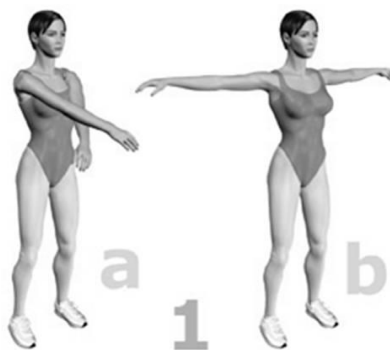
- **CALENTAMIENTO** (10 minutos)

Caminando por el pasillo o por una estancia lo suficientemente amplia donde tengamos seguridad (no alfombras, mesitas, lámparas, animales...) y libertad de movimiento, vamos realizando los siguientes ejercicios con calma cambiando cada 30 segundos aproximadamente:

- Brazos arriba y abajo, alternando

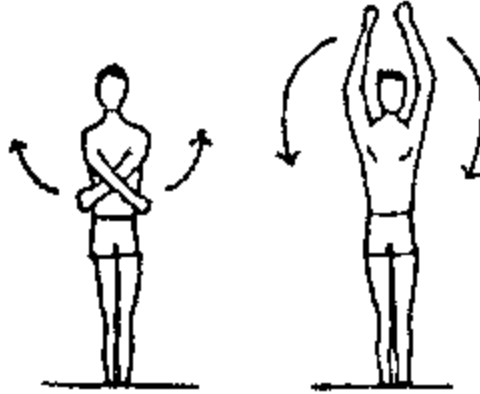


- Brazos en cruz, llevamos adelante cruzando a la altura del pecho y atrás





- Brazos arriba a tocar encima de la cabeza y abajo a cruzar



- Círculos amplios con los hombros hacia adelante

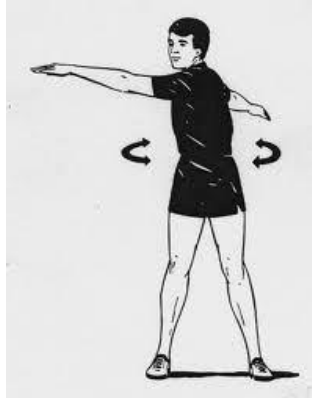


- Círculos amplios con los hombros hacia atrás

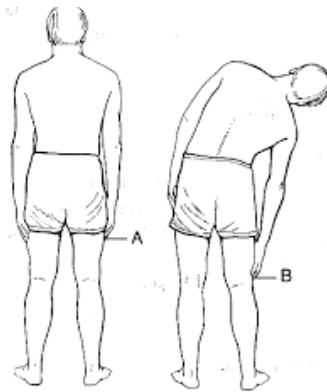




- Cada paso, roto el tronco hacia el lado del pie con el que doy el paso



- Cada paso, voy a tocar con la mano a la rodilla de la pierna con la que doy el paso

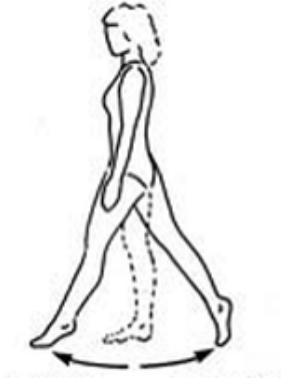


- Cada 5 pasos flexiono el tronco hasta tocar las rodillas con las manos

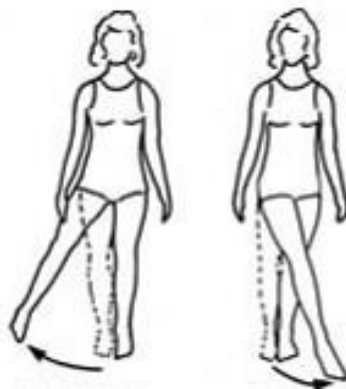




- Cada paso, estiro la pierna adelante y atrás como haciendo péndulo



- Cada paso, llevo una pierna adentro y afuera como haciendo péndulo



- Caminar alargando el paso todo lo posible





- Levantamos rodillas arriba todo lo posible, alternando



- Llevamos rodilla arriba y rotamos hacia afuera, alternando



- Llevamos rodilla arriba y rotamos hacia adentro, alternado

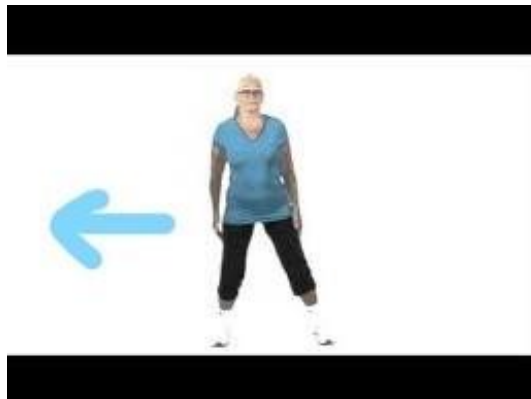




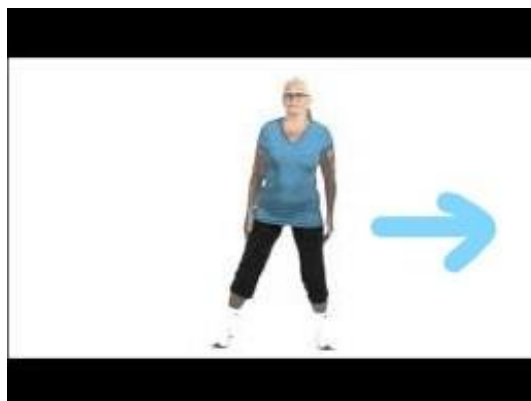
- Llevamos talones al culo suavemente, alternando



- Caminamos de lado avanzando con la pierna derecha primero



- Caminamos de lado avanzando con la pierna izquierda primero





- Cada 5 pasos hacemos una sentadilla



- Cada 5 pasos damos un salto con los pies juntos



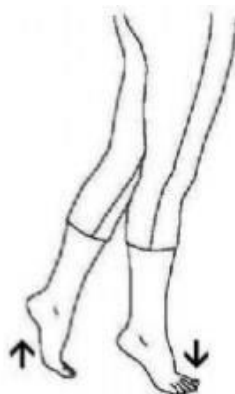
- Cada 5 pasos doy un salto separando las piernas



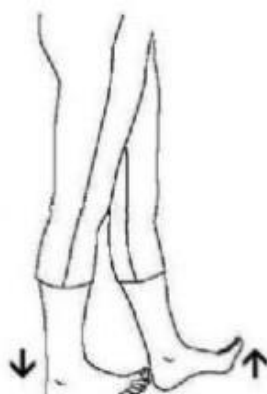


- **EJERCICIOS ESPECÍFICOS** (45 minutos)

- Caminamos 30 pasos de puntillas, 30 pasos normales. Repetimos



- Caminamos 30 pasos de talones, 30 pasos normales. Repetimos



- Caminamos 30 pasos con un pie delante de otro, 30 pasos normales. Repetimos







- Caminamos 30 pasos en posición de pingüino, 30 pasos normales Repetimos



- Caminamos 30 pasos hacia atrás alargando el paso todo lo posible, 30 pasos hacia atrás normales. Repetimos



- Caminamos 30 pasos de lado cruzando las piernas, 30 pasos normales. Repetimos





- Caminamos 30 pasos en zancada llevando rodilla al suelo

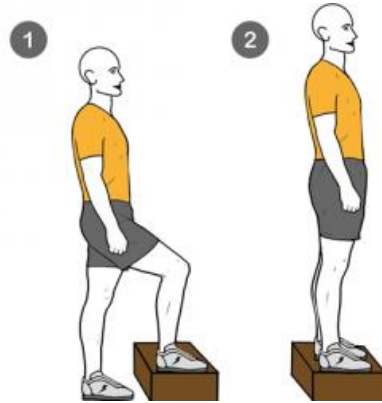


- Descansamos 2 minutos

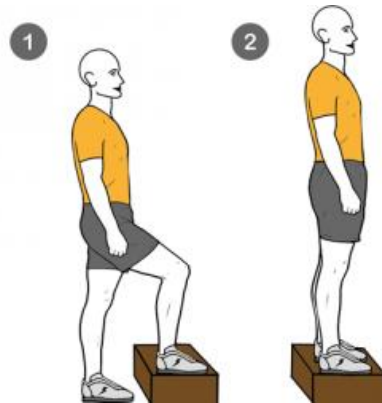




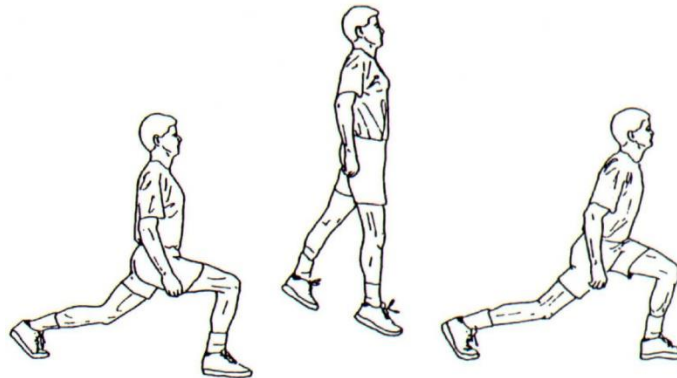
- Subimos y bajamos a un escalón (banqueta, caja...), subimos y bajamos 12 veces con la pierna derecha, subimos y bajamos 12 veces con la pierna izquierda. Descansamos 30 segundos. Repetimos con ambas piernas otra vez



- Repetimos el ejercicio anterior, pero esta vez alternando, 24 veces en total. Descansamos 30 segundos. Repetimos alternando otra vez



- Nos ponemos en posición de paso, pierna derecha adelantada a la izquierda y dando un salto vamos a cambiar la posición, pierna izquierda adelantada a la derecha. Hacemos 12 saltos cambiando la posición de las piernas. Descansamos 30 segundos. Repetimos





- Colocamos el pie izquierdo en el escalón y vamos a cambiar a poner la derecha de un salto como en el ejercicio anterior. Hacemos 12 saltos. Descansamos 30 segundos



- Hacemos skipping (subir rodillas al techo rápido, como si corriésemos en el sitio). Hacemos 30 veces. Descansamos 30 segundos. Repetimos

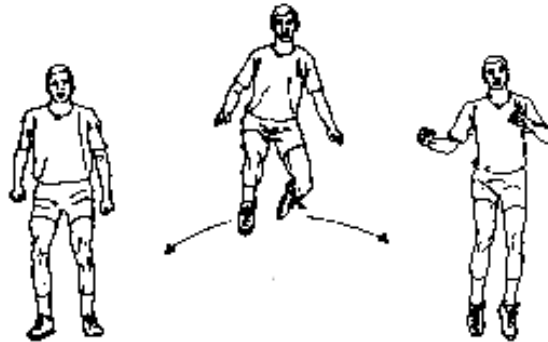


- Saltamos en el sitio con los pies juntos dando dos palmadas, tenemos que acabar de dar las palmadas antes de tocar el suelo. Hacemos 16 saltos. Descansamos 30 segundos

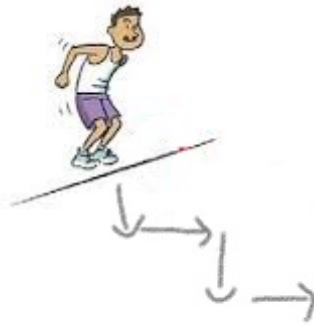




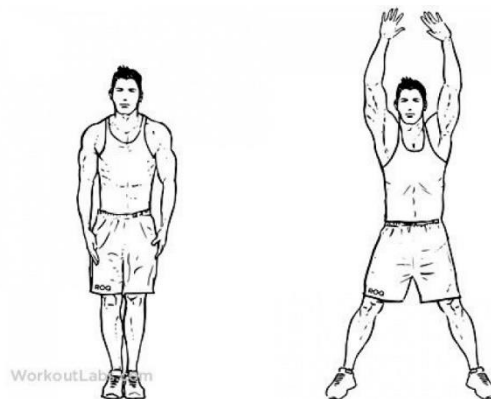
- Hacemos saltos a pies juntos, hacia la derecha y hacia la izquierda. Hacemos 16 en total. Descansamos 30 segundos



- Hacemos saltos a pies juntos en diagonal hacia la derecha y hacia delante, hacia la izquierda y hacia delante. Hacemos 16 en total. Descansamos 30 segundos



- Hago un salto con pies juntos, subo las manos y caigo con los pies abiertos, salto con los pies abiertos, bajo las manos y caigo con los pies juntos, vamos alternando y hacemos 15 saltos en total





- Descansamos 5 minutos



Para los siguientes ejercicios necesitamos tener un espacio que mida entre unos 7 y 10 pasos de largo (el pasillo, por ejemplo). Cuanto más mejor ya que vamos a trabajar sprints, es decir, salir corriendo rápido y frenarnos en seco.

- Hacemos 10 sprints hasta el fondo y damos la vuelta andando. Descansamos 1 minuto.



- Hago un sprint, me paro en seco a la mitad del recorrido, vuelvo a sprintar hasta el fondo y hacemos la vuelta andando. Repetimos 7 veces. Descansamos 1 minuto.





- Hacemos 5 sprints de ida y vuelta. Salimos corriendo, nos frenamos en seco al final del recorrido, nos damos la vuelta y salimos corriendo otra vez. Descansamos 1 minuto.



- Hacemos 5 sprints haciendo la vuelta corriendo hacía atrás. Descansamos 1 minuto.



- Hacemos 10 sprints corriendo en zigzag, la vuelta la hacemos caminando normal.



- Descansamos 3 minutos.





- **VUELTA A LA CALMA** (5 minutos)

- De pie. Apoyamos una mano en la pared y con la otra cogemos el pie y lo acercaremos a la zona del glúteo. Mantenemos el estiramiento 10 segundos y repetimos 3 veces. Repetimos lo mismo con la otra pierna.



- De pie. Apoyamos la puntera cerca de la pared y acercamos nuestro cuerpo hacia ella sin levantar el talón de atrás. Mantenemos el estiramiento 10 segundos y repetimos 3 veces. Repetimos lo mismo con la otra pierna.







- Dejamos caer las manos por los muslos, flexionando toda la columna hasta que no bajemos más, aguantamos 10 segundos. Repetimos 5 veces.



- Sentado en el suelo. Piernas en posición de indio. Con ayuda de los codos o las manos vamos a llevar las rodillas hacia el suelo hasta notar tensión en la zona interna de los muslos. Mantenemos 10 segundos. Repetimos 5 veces.

