



Debido a la situación por la que estamos pasando (CUARENTENA), nos hemos visto en la necesidad de suspender las actividades cotidianas del día a día, es por eso que con el programa: ACTÍVATE EN CASA CON LA DGETI, nos damos a la tarea de realizar una rutina de ejercicios, para mantenerse activos, cuidando la salud.

TRABAJO DEL DÍA:

Rutina Especifica de Acondicionamiento Físico (Tren superior, zona media, tren inferior), recuerda comenzar lentamente, aumentando de forma gradual.

NECESIDADES:











Tapete, cartón o una toalla para poner en el piso.

cuerda (en caso de tener una)




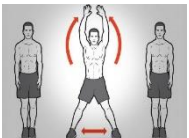



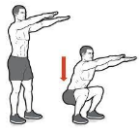
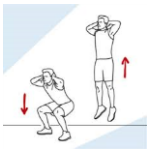
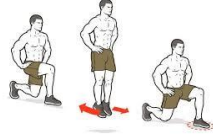
Agua

Toalla






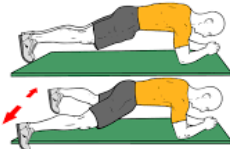
“PROGRAMA ACTÍVATE EN CASA DGETI “

TIEMPO	TRABAJO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD E IMAGEN
DE 3 A 6 MIN	<p align="center">CALENTAMIENTO:</p> <p>Empezando de la cabeza y terminando en los pies.</p> <p>Se deben realizar de 8 a 10 movimientos de cada ejercicio</p>	<p>1.- Girar la cabeza empezando del lado derecho y después lado izquierdo.</p>  <p>2.-Mover la cabeza hacia adelante y hacia atrás.</p>  <p>3.-Llevar la cabeza hacia el hombro derecho y regresar al lado izquierdo.</p>  <p>4.-Hacer círculos con los hombros</p>  <p>5.-Estirar brazos a los lados y hacer círculos adelante y atrás.</p>  <p>6.-Girar tronco de derecha a izquierda.</p>  <p>7.-Hacer círculos con la cintura de derecha a izquierda.</p>  <p>8.-Flexionar rodillas.</p>  <p>9.-Levantar pie derecho, girar tobillos a la derecha y después a la izquierda.</p>  <p>10.-Levantar pie derecho, estirar y flexionar punta de pies y después pie izquierdo.</p> 



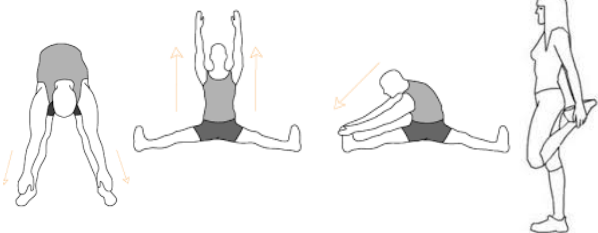

TIEMPO	TRABAJO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD E IMAGEN
--------	--------------------	--------------------

<p>30 A 50 MIN</p>	<p>“ACONDICIONAMIENTO FÍSICO”</p> <p>Recuerden empezar poco a poco, aumentando gradualmente las series y repeticiones.</p> <p>INICIO: 1 serie de 8 repeticiones</p> <p>(poco a poco aumentar las series y repeticiones hasta llegar a 3 series de 15 repeticiones).</p> <p>Hacer un descanso de 30 seg e hidratarte después de cada circuito.</p>	<p>1.-Trote fijo suave (2min) </p> <p>2.-Trote fijo rápido (1min) </p> <p>3.-Trote fijo suave (2min) </p> <p>4.-8 Saltos de Estrella </p> <p>5.-Talón al Glúteo (8 repeticiones) </p> <p>6.-8 Saltos de Cuerda </p> <p>7.- Recuperación 30 seg (tomar agua) </p> <p>8.- 8 Sentadillas </p> <p>9.- 8 Sentadillas con salto </p> <p>10.- 8 Desplantes al frente y 8 atrás </p>
--------------------	--	--

TIEMPO	TRABAJO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD E IMAGEN
--------	--------------------	--------------------

<p>30 A 50 MIN</p>	<p>“ACONDICIONAMIENTO FÍSICO”</p> <p>Recuerden empezar poco a poco, aumentando gradualmente las series y repeticiones.</p> <p>INICIO: 1 serie de 8 repeticiones</p> <p>(poco a poco aumentar las series y repeticiones hasta llegar a 3 series de 15 repeticiones).</p> <p>Hacer un descanso de 30 seg e hidratarte después de cada circuito.</p>	<p>11.- 8 Desplantes laterales a la derecha y a la izquierda</p>  <p>12.- recuperación 30 seg tomar agua</p>  <p>13.- 8 Abdominales</p>  <p>14.- 8 LAGARTIJAS</p>  <p>15.- 20 repeticiones Plancha (1min)</p>  <p>17.- 10 repeticiones Plancha con apertura de piernas (1min)</p> 
--------------------	---	--

TIEMPO	TRABAJO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD E IMAGEN
--------	--------------------	--------------------

De 3 a 6 Min	<p align="center">VUELTA A LA CALMA</p> <p align="center">ESTIRAMIENTO</p>	<p>1.- inhalar y exhalar (3 veces)</p> 
	ESTIRAMIENTO DE BRAZOS	<p>2.- Estiramiento de brazos (10 seg c/u)</p> 
	ESTIRAMIENTO DE PIERNAS	<p>3.-Estiramientos de Piernas (10 seg c/u)</p> 
	ESTIRAMIENTO DE ESPALDA	<p>4.-Estiramientos de Espalda (10 seg c/u)</p> 

DIRECTOR DEL PLANTEL: MIGUEL ANGEL VALDIVIEZO MIJANGOS

Promotor Deportivo: Daniel Israel Alcalá Galicia.



Actívate
en casa
DGETI