

EJERCICIO FUNCIONAL EN BILBO 3

LUGAR:

DONE BETI PLAZA, BILBAO

MAPA:



DESCRIPCIÓN:

Mantén una vida saludable a través de la autonomía personal en el ejercicio físico con estos 3 ejercicios que te describo a continuación.

CALENTAMIENTO: Movilidad articular:

Giro de tobillo: Giramos primero un tobillo y después el otro de forma circular, 5 círculos con cada tobillo.

Rodillas: Movilidad de rodilla, pies juntos y flexionamos rodillas de arriba abajo, de forma circular etc...

Cadera: Movemos la cadera de manera circular, en una dirección 5 vueltas y en la contraria otras 5.

Hombros: Movemos hombros de manera circular hacia delante, hacia atrás, abrazándose y arriba y abajo.

Cuello: Decimos que si y que no con el cuello varias veces.

EJERCICIOS:



EJERCICIO 1:

Puntillas: Recorre una distancia de 10 metros con las puntas de los pies, después regresa al punto de salida andando normal. Haz 4 series de 1 minuto de duración cada una.

Descanso: No superior a 1 minuto entre series.

Talones: Recorre una distancia de 10 metros con los talones de los pies, después regresa al punto de salida andando normal. Haz 4 series de 1 minuto de duración cada una.

Descanso: No superior a 1 minuto entre series.

Manos al suelo: Recorre una distancia de 10 metros a trote y en ese intervalo bajamos culo y tocamos con las dos manos al suelo. Haz 4 series 1 minuto de duración cada una.

Descanso: No superior a 1 minuto entre series.



EJERCICIO 2:

Salto: Realiza pequeños saltos en el sitio. 4 series de 1 minuto cada una.

Descanso: No superior a 1 minuto entre series.

Skipping: Sube rodillas simulando correr sin movernos del sitio. 4 series de 1 minuto de duración cada una.

Descanso: No superior a 1 minuto entre series.

Contra skipping: Lleva los talones al culo simulando correr sin movernos del sitio. 4 series de 1 minuto de duración.

Descanso: No superior a 1 minuto entre series.



EJERCICIO 3

Carrera lateral: En una distancia de 10 metros nos desplazamos realizando carrera lateral, juntando y separando los pies. Ida y vuelta en la distancia de 10 metros con duración de 1 minuto y 4 series.

Descanso: Mínimo 1 minuto entre series.

Sprint: Realizamos carreras cortas en alta intensidad en una distancia de 10 metros, la vuelta al punto de salida lo haremos andando. 4 series de 1 minuto de duración.

Descanso: Mínimo 1 minuto entre series.

Media vuelta y sprint: En la mayor distancia que nos proporcione la plaza empezamos a correr suave de espaldas y en un momento cuando se quiera se da media vuelta y se llega a sprint al final. 4 series.

Descanso: Mínimo 1 minuto entre series.

ESTIRAMENTOS:

Es importante estirar después del ejercicio para evitar lesiones y encontrarnos mejor al día siguiente.

Creada por:

Gorka Fernandez Técnico superior en enseñanza y animación sociodeportiva. dirección@haszten.org