



Entrenamiento en casa recomendado para los socios y socias de más de 60 años de edad que entrenan habitualmente en nuestro gimnasio

Día 1

Entrada en calor

1. Movilidad de hombros (atrás-adelante) 10
2. Vitalizaciones 5
3. Caminar 10 metros
4. Tocar el suelo (Flex ext. de tronco) 5 veces

Circuito de ejercicios 2/3 vueltas

1. sentadilla a la silla 6 veces
2. puente de glúteos 10"
3. bíceps con bastón 10 veces
4. estocadas fijas (adelante) 6 veces (3y3)
5. elevación de cadera 10 veces
6. abdominal elevación de piernas 10 veces

Parte Final Elongación en suelo 10'

1. Aductores
2. Glúteos
3. Isquio
4. Posas
5. Cuádriceps
6. Gemelos
7. Pectorales
8. Dorsales
9. Bíceps
10. Tríceps



Día 2

Entrada en calor

1. Rotación de tronco Sentado con bastón 10 (5 y 5)
2. Sentarse y pararse
3. Caminar 10 metros
4. Elevación de brazo alternado 10 y 10

Circuito de ejercicios 2/3 vueltas

1. Subidas a escalón 5 y 5 veces
2. Abdominal 90° pies apoyados 10 veces
3. Vuelo frontal con bastón 10 veces
4. Peso Muerto con bastón 6 veces (3y3)
5. elevación de cadera 10 veces
6. abdominal elevación de piernas 10 veces

Parte Final Elongación en suelo 10'

1. Aductores
2. Glúteos
3. Isquio
4. Posas
5. Cuádriceps
6. Gemelos
7. Pectorales
8. Dorsales
9. Bíceps
10. Tríceps