



SESIÓN 14

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO – CARDIO, PIERNA Y GLÚTEO

| PLANTEAMIENTO DE LA SESIÓN | | | |
|---|--|--|----------------|
| Edad Destinatarios: | Personas de cualquier edad que no busquen un objetivo concreto. | Material: | Esterilla. |
| Nº de participantes: | - | Duración: | 45-53 minutos. |
| Objetivos de la sesión: | <ul style="list-style-type: none">Mejorar la condición física básica.Fortalecer la musculatura de la pierna y el glúteo | | |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN | | | |
| 1.- PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO (6-7 minutos): | | | |
| 1.1. - Calentamiento Dinámico General (6-7 minutos): <ul style="list-style-type: none">Primero pon tu cuerpo a punto para posteriormente continuar con la parte principal. <p style="text-align: center;">Solo se realizará una vez al inicio de la Sesión.</p> | |  | |
| 2.- PARTE PRINCIPAL (35-38 minutos): <p style="text-align: center;">Los ejercicios de esta parte se realizarán solamente una vez.</p> | | | |
| 2.1. - Rutina de Cardio (10-12 minutos): <ul style="list-style-type: none">Fíjate bien en la realización de todos los ejercicios.Mantén tu ritmo. Si no puedes llevar a cabo las mismas repeticiones del video, baja el número, pero hazlas bien, sin sufrir. | |  | |

2.2. - Rutina de Pierna (9-10 minutos):

- Recuerda que tus rodillas tienen que ir en dirección de tus punteras y que nunca deben sobrepasar las mismas.
- En la medida de lo posible mantén tu espalda recta y tu cabeza erguida.



2.3. - Rutina de Glúteos (10-11 minutos):

- Eleva la pierna lateralmente, manteniendo la rodilla en ángulo de 90 grados.
- Realiza el movimiento en los ejercicios de manera controlada, recuerda que no hay prisas. No por ir más rápido, estás haciendo el ejercicio mejor.



3.- PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA (12-13 minutos)

3.1. - Rutina de estiramientos (12-13 minutos):

- Recuerda que esta parte de la sesión es la primera de la sesión siguiente ya que vale para recuperarnos mejor después del trabajo.
- Respira de forma profunda y continuada, no aguantas la respiración en los ejercicios.
- Concéntrate en la parte del cuerpo que estás estirando.
- Debe haber tensión en el músculo que estiras, pero no dolor.
- Puedes cerrar los ojos en la realización de los estiramientos.

Solo se realizará una vez al final de la Sesión.



RECOMENDACIONES:

- Hidrátate bien antes, durante y después de cada sesión.
- Alimentate bien y come mucha fruta durante el día.
- Intenta llevar a cabo cada uno de los ejercicios con una postura corporal adecuada.
- Tómate en serio tanto el Calentamiento como los Estiramientos. De esta manera evitarás futuras lesiones.
- No te marques ningún objetivo concreto como aumentar masa muscular o perder peso, simplemente procura sentirte bien y activo para tener una vida más saludable.