

## SESIÓN 5

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO – PECHO, PIERNA Y GLÚTEO

PLANTEAMIENTO DE LA SESIÓN			
<b>Edad Destinatarios:</b>	Personas de cualquier edad que no busquen un objetivo concreto.	<b>Material:</b>	Esterilla.
<b>Nº de participantes:</b>	-	<b>Duración:</b>	45-50 minutos
<b>Objetivos de la sesión:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Mejorar la condición física básica.</li><li>Fortalecer la musculatura del pecho, pierna y glúteo.</li></ul>		
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
<b>1.- PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO (6-7 minutos):</b>			
<b>1.1. - Calentamiento Dinámico General (6-7 minutos):</b> -Postas: <ul style="list-style-type: none"><li>Primero pon tu cuerpo a punto para posteriormente continuar con la parte principal.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Solo se realizará una vez al inicio de la Sesión.</b></p>			
<b>2.- PARTE PRINCIPAL (30-35 minutos):</b> <p style="text-align: center;"><b>Los ejercicios de esta parte se realizarán solamente una vez.</b></p>			
<b>2.1. - Rutina de Pecho (14-15 minutos):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Recuerda mantener la espalda recta y la cabeza erguida.</li><li>Aprieta el abdomen a la hora de realizar los ejercicios.</li><li>No entres en balanceos.</li><li>Expulsa el aire cuando contraigas la musculatura, es decir, cuando hagas el esfuerzo y, recógelolo cuando relajes la misma.</li></ul>			

### 2.2. - Rutina de Pierna (11-12 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 (5-6 minutos):

- Tus manos/codos deben estar alineadas con tus hombros y, tus rodillas con tus caderas.
- Mantén tu espalda recta y tu cabeza mirando un poco más adelante de tus manos.



## 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 aguantes 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.