

Actívate en casa DGETI

DIRECCION GENERAL DE EDUCACION TECNOLOGICA INDUSTRIAL

PROGRAMA

ACTÍVATE EN CASA CON LA DGETI

Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios

N°54



CETIS 54

PROMOR DEPORTIVO RICARDO RAMÍREZ SÁNCHEZ



EJERCICIOS PARA FUERZA Y CARDIO

Actívate
en casa
DGETI

CALENTAMIENTO

| TIEMPO | DRILL | ACTIVIDAD |
|-----------|----------|---|
| 1-5' | DE 10-12 | CUELLO ESTIRAR Y FLEXIONAR EL CUELLO AL FRENTE Y ATRÁS Y PARA AMBOS LADOS |
| 50 DRILLS | DE 10-12 | HOMBRO CIRCULFLEXION DE AMBOS HOMBROS |
| | DE 10-12 | CADERA ESTIRAR Y FLEXIONAR LA CADERA AL FRENTE Y ATRÁS Y PARA AMBOS LADOS |
| | DE 10-12 | RODILLA FLEXIONAR AL FRENTE LAS RODILLAS ALTERNANDO |
| | DE 10-12 | TOBILLO FLEXIÓN Y ESTIRAMIENTO DEL TOBILLO EN EL AIRE AMBOS PIES |





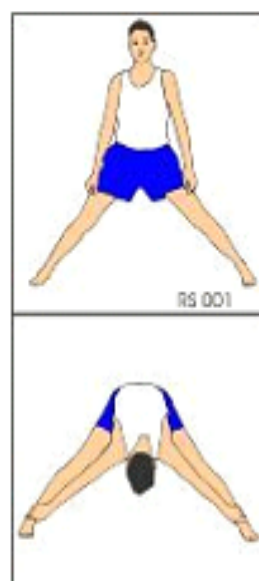
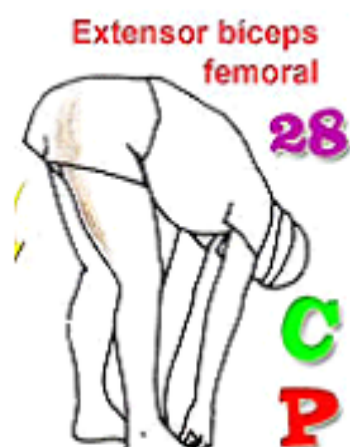
LUBRICACIÓN



Actívate
en casa
DGETI

| TIEMPO | DRILL | INKYS SALTOS EN SU LUGAR |
|----------------------|---------|---|
| 2-10' | de 8-15 | INKY KENIANO INICIO DE TROTE, ALTERNANDO AL FRENTE Y ATRÁS BRAZOS Y PIERNAS |
| 1 SERIE 64 DRILLS | de 8-15 | INKY ESPAÑOL ABRIR Y CERRAR PIERNAS MANOS EN LA CADERA |
| | de 8-15 | INKY CUBANO CON LOS PIES JUNTOS SALTOS AL FRENTE Y ATRÁS Y MANOS EN LA CADERA |
| | de 8-15 | INKY FINLANDÉS CON LOS PIES JUNTOS SALTOS A LOS LADOS Y MANOS EN LA CADERA |
| | de 8-15 | INKY CHINO ABRIR Y CERRAR PIERNAS CRUZANDO BRAZOS AL FRENTE COMBINANDO |
| | de 8-15 | INKY GRINGO PALOMAS ABRIR PIERNAS Y BRAZOS ARRIBA COORDINANDO |
| | de 8-15 | INKY ALEMÁN CON BRAZOS Y PERNAS EXTENDIDAS SALTOS ALTERNANDO |
| | de 8-15 | INKY ESCOSES ABRIR Y CERRAR PIERNAS ALENTANDO UNA PIERNAS |





|  | | FLEX |  |
|---|---------|---|---|
| TIEMPO | DRILL | FLEXIBILIDAD Y ELASTICIDAD | |
| 3-5' | DE 5-10 | FLEXIÓN AL FRENTE PIES JUNTOS, PIERNAS Y ESPALDA RECTA DE VERTICAL A TOCAR PIES | |
| | DE 5-10 | FLEXIÓN AL FRENTE PIERNAS ABIERTAS, PIERNAS Y ESPALDA RECTAS DE VERTICAL A TOCAR PIES | |
| | DE 5-10 | FLEXIONES A LOS TOBILLOS HACIA ATRÁS DE VERTICAL A TOCAR PIES | |



|  | | FUERZA |  |
|---|-----------------------------|---|---|
| TIEMPO | DRILL | CARDIO Y FUERZA TREN INFERIOR Y BRAZOS | |
| 4-20' | DE 10-12 De 2 a 4 series | MONTAIN CLIMBER AL PECHO posición horizontal boca abajo lagartija flexionamos cadera con flexión de rodilla derecha al pecho y alternamos | |
| 1 SERIE 42 DRILLS | DE 8-10 De 2 a 4 series | SALTOS EN ESCUADRA altemos en posición de desplante saltamos y cambiamos en el aires la posición de la pierna la que estaba al frente queda atrás y haci hasta terminar la rutina | |
| 2 SERIES 84 | DE 8-10 De 2 a 4 series | MONTAIN CLIMBER AXILAS posición horizontal boca abajo lagartija flexionamos y abducción de cadera con flexión de rodilla derecha HACIA AFUERA al la axila y altemamos | |
| 3 SERIES 126 DRILLS | DE 8-10 De 2 a 4 series | ESQUAT JUMP Saltos en sentadilla en posición de sentadilla saltamos y caemos a sentadilla otra ves | |
| 4 SERIES 150 DRILLS | DE 8-10 De 2 a 4 series | MONTAIN CLIMBER CROOS posición horizontal boca abajo lagartija flexionamos y abducción de cadera con flexión de rodilla derecha HACIA ADE NTRO al la axila contraria y altemamos | |



|  | | Relax |  |
|---|---------------|--|---|
| TIEMPO | DRILL | Regreso al cuerpo a su estado normal | |
| 1' | Por 2 minutos | Subir los pies en una pared o árbol para calmar el corazón | |
| | DE 8-10 | Patada al frente y atrás ambas piernas | |
| | DE 8-10 | Patada lateral como péndulo con pierna estirada ambas piernas | |
| | DE 8-10 | Posición de ganeo levantamos cabeza 10 segundos y metemos cabeza al pecho diez segundos estirando y flexionando la columna | |

