



**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS**  
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

**RUTINA DE EJERCICIOS PARA  
EL PERIODO VACACIONAL**  
**CIA I AÑO**

**DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN FÍSICA**

# RUTINA DE EJERCICIOS PARA REALIZAR EN SU **PERIODO VACACIONAL**

## ESTIRAMIENTO

REALIZAR ESTIRAMIENTOS POR 5 MINUTOS PARA PASAR A LA ACTIVACION CORPORAL (CALENTAMIENTO) Y DESPUÉS DE HABER TERMINADO LA ACTIVIDAD FISICA PRINCIPAL .



## CALENTAMIENTO

REALIZAMOS 3 SERIES DEL CALENTAMIENTO ANTES DE DAR INICIO A LA ACTIVIDAD FISICA PRINCIPAL.



POLICHINELAS – 20 rep



ESCALADOR DE MONTAÑA – 15 rep



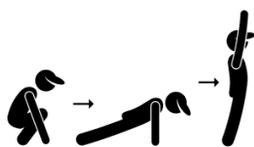
SKIPPING – 30 seg

# RUTINA DE EJERCICIOS PARA REALIZAR EN SU **PERIODO VACACIONAL**

## RUTINA DE FORTALECIMIENTO

LA RUTINA DE FORTALECIMIENTO SE REALIZARÁ 3 VECES A LA SEMANA (**LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES**)

REALIZAR 4 CICLOS (DESCANSAR 30 SEG ENTRE CADA EJERCICIO Y 2 MINUTOS ENTRE CADA CICLO)



15 BURPEES



20 ABDOMINALES



15 SENTADILLAS



20 PLANCHAS



PLANK 1 MINUTO

# RUTINA DE EJERCICIOS PARA REALIZAR EN SU **PERIODO VACACIONAL**

## RUTINA TABATA

LA RUTINA **TABATA** SE REALIZARA 3 VECES A LA SEMANA  
**(MARTES, JUEVES Y SÁBADO)**

REALIZAR 3 CICLOS (LOS EJERCICIOS SE HARAN DE FORMA INTENSA  
DURANTE 30 SEG Y DESCANSARÁN 10 SEG ENTRE CADA EJERCICIO)



PLANCHAS – 20 SEGUNDOS



SENTADILLAS CON SALTO – 20  
SEGUNDOS



ESCALADOR DE MONTAÑA – 20  
SEGUNDOS



RODILLA AL PECHO – 20  
SEGUNDOS



# **ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS**

## **“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”**

**EL PERÚ PRIMERO**