



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

**RUTINA DE EJERCICIOS PARA
EL PERIODO VACACIONAL
CIA ASPIRANTES**

— **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 – 15 rep



ESCALADOR DE MONTAÑA – 15 rep



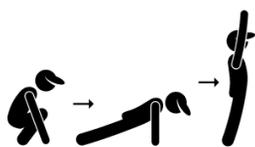
SKIPPING – 30 seg

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



20 BURPEES



20 ABDOMINALES



20 SENTADILLAS



20 PLANCHAS



PLANK 1 MINUTO

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

RUTINA TABATA

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

REALIZAR 3 CICLOS (LOS EJERCICIOS SE REALIZARÁN DE FORMA INTENSA
DURANTE 20 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