



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

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

DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN FÍSICA

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

## ESTIRAMIENTOS

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



## CALENTAMIENTO

REALIZAR EL CALENTAMIENTO DE 10 A 15 MINUTOS PREVIOS A LA ACTIVIDAD FISICA PRINCIPAL.



POLICHINELAS –  
20 rep



SALTAR LA  
CUERDA 20 rep



SKIPPING 30"

# RUTINA DE EJERCICIOS PARA REALIZAR EN SU PERIODO VACACIONAL

## RUTINA TREN SUPERIOR

LA RUTINA DEL TREN SUPERIOR 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)



PLANCHAS – CANT. MÁXIMA



ABDOMINALES – CANT. MÁXIMA



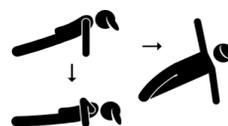
PLANCHAS CON RODILLA AL PISO  
– CANT. MÁXIMA



FONDOS EN UNA SILLA – CANT.  
MÁXIMA



ESCALADOR DE MONTAÑA – 1  
MINUTO



PLANCHAS CON ROTACIÓN –  
CANT. MÁXIMA

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

## RUTINA TREN INFERIOR

LA RUTINA DEL TREN INFERIOR SE REALIZARÁ 3 VECES A LA SEMANA (MARTES, JUEVES Y SÁBADO)

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



SENTADILLAS – CANT. MÁXIMA



VARIANTE ABDOMINAL – CANT. MÁXIMA



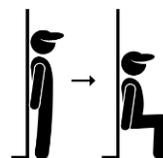
ZANCADAS – CANT. MÁXIMA



SENTADILLAS CON SALTO – CANT. MÁXIMA



VARIANTE ABDOMINAL – CANT. MÁXIMA



SENTADILLAS CON APOYO EN LA PARED – CANT. MÁXIMA



# **ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS**

## **“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”**

**EL PERÚ PRIMERO**