



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



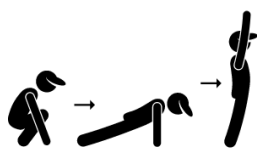
SKIPPING – 30 seg

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