



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

**RUTINA DE EJERCICIOS PARA
EL PERIODO VACACIONAL
CIA II 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 DESPUES DE HABER TERMINADO LA ACTIVIDAD FISICA PRINCIPAL .

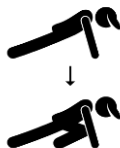


CALENTAMIENTO

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



POLICHINELAS – 20 rep



ESCALADOR DE MONTAÑA – 20 rep



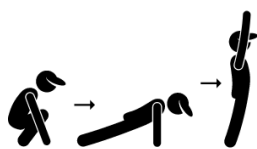
SKIPPING – 45 seg

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 45 SEG ENTRE CADA EJERCICIO Y 2 MINUTOS ENTRE CADA CICLO)



20 BURPEES



25 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 30 SEG Y DESCANSARÁN 10 SEG ENTRE CADA EJERCICIO)



PLANCHAS – 30 SEGUNDOS



SENTADILLAS CON SALTO – 30
SEGUNDOS



ESCALADOR DE MONTAÑA – 30
SEGUNDOS



RODILLA AL PECHO – 30
SEGUNDOS



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”

EL PERÚ PRIMERO