



**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



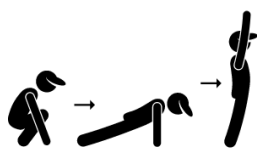
SKIPPING – 30 seg

# 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)

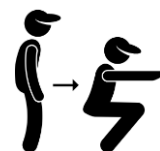
REALIZAR 3 CICLOS (DESCANSAR 30 SEG ENTRE CADA EJERCICIO Y 2 MINUTOS ENTRE CADA CICLO)



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**