



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

**RUTINA DE EJERCICIOS  
PARA EL PERIODO  
VACACIONAL**

**CIA IV 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 FISICA PRINCIPAL .



## CALENTAMIENTO

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



POLICHINELAS



SALTAR LA CUERDA



SKIPPING

# 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 4 CICLOS (DESCANSAR 45 SEG ENTRE CADA EJERCICIO Y 2 MINUTOS ENTRE CADA CICLO)



PLANCHAS – CANT. MAXIMA



ABDOMINALES – CANT. MAXIMA



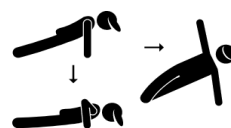
PLANCHAS CON RODILLA AL PISO – CANT. MAXIMA



FONDOS EN UNA SILLA – CANT. MAXIMA



ESCALADOR DE MONTAÑA – 1 MINUTO



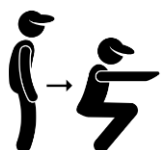
PLANCHAS CON ROTACION – CANT. MAXIMA

# 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 4 CICLOS (DESCANSAR 45 SEG ENTRE CADA EJERCICIO Y 2  
MINUTOS ENTRE CADA CICLO)



SENTADILLAS – CANT. MAXIMA



VARIANTE ABDOMINAL – CANT.  
MAXIMA



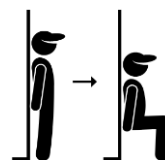
ZANCADAS – CANT. MAXIMA



SENTADILLAS CON SALTO – CANT.  
MAXIMA



VARIANTE ABDOMINAL – CANT.  
MAXIMA



SENTADILLAS CON APOYO EN LA  
PARED – CANT. MAXIMA



# **ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS**

## **“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”**

**EL PERÚ PRIMERO**

**DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN FÍSICA**