

¡¡ EJERCICIOS AERÓBICOS PARA ENTRAR EN CALOR!!

El tiempo para hacer cada ejercicio se comprende entre 20 segundos y 1 minuto.

Se puede repetir un ejercicio entre 2-4 veces.

Duración de una sesión: entre 10-45 minutos.

¡TÚ ELIGES QUÉ EJERCICIOS HACER, CON QUÉ INTENSIDAD Y CUÁNTAS VECES!



PUEDES REALIZAR TODOS LOS EJERCICIOS, Y DE ESTA FORMA CREAR UN CIRCUITO DE EJERCICIO AERÓBICO PARA MAYOR ACTIVACIÓN.

1 MARCHA/CORRER EN EL SITIO



Hacemos el movimiento de andar/correr pero no nos movemos del sitio.

2 ELEVACIÓN DE RODILLAS



Flexionamos rodillas llevándolas hacia arriba.

3 TALONES ATRÁS



Llevamos talones hacia atrás, dirección al glúteo.

4 JUMPING JACKS (abrir/cerrar)



Simultáneamente, abrimos brazos y piernas y seguidamente, los cerramos.

5 PASO "V" DE AERÓBIC



Damos primero un paso hacia delante con una pierna, después adelantamos la otra. Una vez estén las dos piernas delante, volvemos hacia atrás primero con una pierna y luego con la otra.

6 TIJERAS



Realizamos un cruce de piernas. Cruzamos primero una pierna, después las dejamos abiertas, y cruzamos la otra seguidamente.