

1. Ejercicio N°1: Abdominales bajos

Ejecución: Sobre la colchoneta acostados boca arriba, se suben las piernas a 90° y se bajan hasta llegar a 5 cm del piso. Al llegar abajo se contabilizan 3 segundos y se vuelven a elevar las piernas a 90°. Se realizan la mayor cantidad posible de repeticiones en 1 minuto y 30 segundos.

Mujeres	Hombres	Nota
15 repeticiones	18 repeticiones	3.0
17 repeticiones	20 repeticiones	3.2
19 repeticiones	22 repeticiones	3.5
21 repeticiones	24 repeticiones	3.7
23 repeticiones	26 repeticiones	3.9
25 repeticiones	28 repeticiones	4.0
27 repeticiones	30 repeticiones	4.5
29 repeticiones	32 repeticiones	5.0



2. EJERCICIO N°2: Plancha Abdominal

Ejecución: En posición boca abajo, boca abajo, con codos y pies apoyados, piernas juntas, la espalda tiene que estar alineada con la cabeza que mira hacia abajo. La zona lumbar también debe estar alineada. Hay que contraer los glúteos y el abdomen para lograr sostener la postura. Se debe sostener la postura el mayor tiempo posible.

Tiempo mujer	Tiempo hombre	Nota
30 segundos	40 segundos	3.0

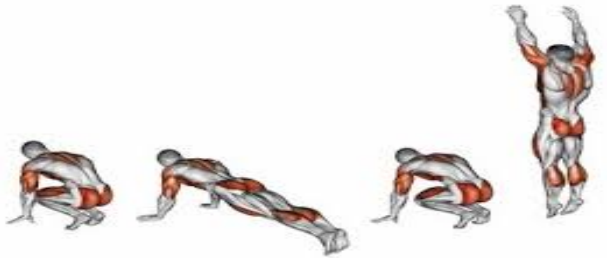
40 segundos	50 segundos	3.5
50 segundos	1 minuto	4.0
1 minuto	1:10	4.5
1:10	1:20	5.0



3. Ejercicio N°3: Burpees con salto en 1 minuto

Ejecución: Se hace una sentadilla, se apoyan las manos en el suelo y se llevan los pies de un salto hacia atrás, para quedar en posición de plancha alta. Ejecuta una flexión y al impulsarte hacia arriba, lleva los pies hacia delante y colócalos a los lados de las manos. Carga tu peso hacia atrás e incorpórate dando un salto.

Mujeres	Hombres	Nota
9 repeticiones	10 repeticiones	3.0
11 repeticiones	12 repeticiones	3.5
13 repeticiones	14 repeticiones	4.0
15 repeticiones	16 repeticiones	4.5
17 repeticiones	18 repeticiones	5.0



4. EJERCICIO N°4: Fondos de tríceps en silla

Ejecución: Coloca una silla estable detrás de ti, con las patas hacia afuera. Coloca las manos en la silla, con los dedos apuntando hacia adelante y los codos rectos. Baja el cuerpo lentamente hacia el suelo, manteniendo los codos cerca del cuerpo. Levanta el cuerpo de nuevo hasta que los brazos estén completamente extendidos, sin bloquear los codos.

Mujeres	Hombres	Nota
5 repeticiones	8 repeticiones	3.0
7 repeticiones	11 repeticiones	3.5
9 repeticiones	14 repeticiones	4.0
11 repeticiones	17 repeticiones	4.5
13 repeticiones	20 repeticiones	5.0



5. EJERCICIO N°5: Equilibrio a una pierna

Ejecución: Inicia en posición de dos pies, para alcanzar esta postura se debe mantener la espalda recta, respirar hondo, apretar el abdomen. Apoyarse en una

pierna, llevar los brazos adelante. Una vez que se alcanza una posición paralela al suelo se mantiene el mayor tiempo posible.

Tiempo mujer	Tiempo hombre	Nota
10 segundos	15 segundos	3.0
20 segundos	25 segundos	3.5
30 segundos	35 segundos	4.0
40 segundos	45 segundos	4.5
50 segundos	1:00 minuto	5.0



6. EJERCICIO N°6: el Test de Leger-Lambert

Explicación: Al iniciar la señal el atleta deberá correr hasta la línea contraria (20 metros), pisarla y esperar escuchar la segunda señal para volver a desplazarse, el deportista debe intentar seguir el ritmo que marca el magnetófono que progresivamente irá incrementando el ritmo de carrera. El test finalizará en el momento que el ejecutor no pueda pisar la línea en el momento que lo marque el magnetófono.

AUDIO:

<https://www.youtube.com/watch?v=jFugW1GCiRo>