



CAMPUS SALUDABLE

RUTINA DE EJERCICIOS

@vuandes



PASOS A SEGUIR

1) Sobre el calentamiento: Debes elegir una de las tres secuencias y repetirla 3 veces.

2) Sobre la rutina:

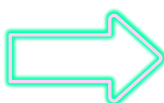
a) Deberás realizar todos los ejercicios.

b) Descansos entre 1:30 a 2:00 minutos.

e) Iniciar con ejercicios difíciles y luego los fáciles.

c) Ejercicios complejos 10-12 rep. y ejercicios simples 15-20 rep.

Ejemplo:



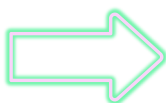


PROGRESIÓN

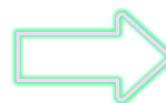
- 1) Para conseguir resultados eficientes aumentaremos la dificultad cada dos o tres semanas.
- 2) La progresión se realizará en las repeticiones, aumentando una repetición semana a semana para ir aumentando el desafío.

Ejemplo:

sentadilla 10 rep.
Semana 1



sentadilla 11 rep.
Semana 3



Sentadilla 12 rep.
Semana 6

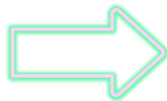


CALENTAMIENTO

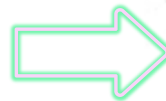
Secuencia 1:



15 repeticiones



12 repeticiones

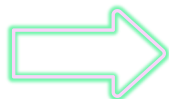


15 repeticiones

Secuencia 2:



20 repeticiones



12 repeticiones



15 repeticiones

Secuencia 3:



15 repeticiones



30 repeticiones



20 repeticiones



PLAN 1



10 repeticiones por pierna
3 series



caminar 20 pasos
3 series



10 repeticiones por pierna
3 series



10 repeticiones
3 series



20 repeticiones por pierna
3 series



12 repeticiones
3 series



IMPORTANTE

- 1) ¡No estas sol@!, si tienes dudas escribenos inmediatamente a traves de cualquiera de nuestras plataformas.
- 2) Intenta respetar las horas de sueño (7-9 horas en adultos).
- 3) Muévete durante el día, intenta realizar sobre 5 mil pasos al día, prefiere escaleras, si tienes reuniones telefónicas puedes caminar mientras hablas.
- 4). Es muy importante que puedas cuidar tus hábitos de alimentación, si no los cuidas no veras resultados eficientes.
- 5) No olvides que el consumo de alcohol y tabaco retrasan o disminuyen los procesos de salud y composición corporal.

ESTIRAMIENTO



@vuandes

TU SALUD Y CALIDAD DE VIDA, EN LAS MEJORES MANOS.



@vuandes



rriquelme@uandes.cl



CAMPUS SALUDABLE