

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD:

3ª PARTE

¡¡EL DEPORTE, LA MEJOR
MEDICINA!!



salud local
Punta Umbría

Por una Punta Umbría
más saludable

ÍNDICE



1. Objetivos

2. Enlaces y BOE

3. Calentamiento

4. Rutinas bicicleta o carrera

5. Rutinas de fuerza

6. Estiramientos



I. OBJETIVOS



Ofrecer a las personas de nuestra localidad unas rutinas de entrenamientos para iniciarse en la actividad física, dar consejos básicos para comenzar a realizarla con seguridad e informar de donde podemos realizarla.





CONSEJO COLEF
CONSEJO GENERAL
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
Y DEPORTIVA

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



AYUNTAMIENTO DE PUNTA UMBRÍA
Concejalía de Deportes



BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO

2. ENLACES Y NORMATIVAS

[Recomendaciones para salir de casa a realizar actividad física segura](#)

[Franja horaria para las salidas a pasear y el deporte no federado](#)

[BOE completo para deportistas no federados y paseos](#)

[Bando municipal sobre práctica deportiva en Punta Umbría](#)

[Resumen fase 0 para deportistas federados](#)

[BOE completo deportistas federados](#)



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte



#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS

3. CALENTAMIENTOS:

Video de calentamiento general

Otro calentamiento de Movilidad articular

1. Tobillos. Movimiento circulares
2. Rodillas. Movimiento flexión extensión
3. Cintura. Movimiento lateral y circular
4. Brazos. Movimientos circular, primero hacia delante y luego hacia detrás
5. Cuello. Movimiento lateral y movimiento abajo-arriba
6. Andamos 5 minutos a ritmo progresivo "no paseo" con el cuerpo erguido y acompañando de braceo





4 .LUNES, MIERCOLES Y VIERNES. ELIGE LO QUE MÁS TE GUSTE



BICICLETA

1ª semana

Paseo de unos 35 minutos aprox.
realizando todas las paradas que necesites
para descansar, de no más de 2 minutos.

2ª semana

Paseos de 45 minutos aprox. realizando
máximo 2 paradas de no más de 2 minutos

3ª semana

Paseos de 60 minutos aprox realizando
sólo 1 parada de 1 minuto

4ª semana

Paseos de 90 minutos aprox sin paradas

CARRERA

1ª semana

6 series de 4 minutos andando rápido 1
minutos a trote

2ª semana

6 series de 3 minutos andando rápido 2
minutos a trote

3ª semana

6 series de 2 minutos andando rápido 3
minutos a trote

4ª semana

6 series de 1 minutos andando rápido 4
minutos a trote

5. MARTES Y JUEVES.

FUERZA



RUTINA 1

PECTORAL, DELTOIDES LATERAL Y FRONTAL, TRICEPS

CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO DE LAS ARTICULACIONES Y LA MUSCULATURA QUE SE VAN A TRABAJAR EN EL ENTRENAMIENTO

EJERCICIOS

SERIES: 3
REPTS.: 12
CADENCIA: 0-1-1-3
DESCANSO: 60"-90"

ESTIRAMIENTOS DE LA MUSCULATURA TRABAJADA EN EL ENTRENAMIENTO

Observaciones: El material utilizado para la ejecución de estos ejercicios puede ser mancuernas, botellas, gomas elásticas, mochilas con peso, ...

AQFit
Shop
PUNTA UMBRÍA

PECTORAL EJERCICIO 1 	VARIANTE 1 	PECTORAL EJERCICIO 2 	VARIANTE 1 	PECTORAL EJERCICIO 3 	VARIANTE 1
DELTOIDES EJERCICIO 1 	VARIANTE 1 	DELTOIDES EJERCICIO 2 	VARIANTE 1 	EJERCICIO 3	VARIANTE 1
TRÍCEPS EJERCICIO 1 	VARIANTE 1 	TRÍCEPS EJERCICIO 2 	VARIANTE 1 	EJERCICIO 3	VARIANTE 1
	VARIANTE 2 		VARIANTE 2 		VARIANTE 2
			VARIANTE 2 		VARIANTE 2
					VARIANTE 2

1ª SEMANA:
8 REPETICIONES

2ª SEMANA:
10 REPETICIONES

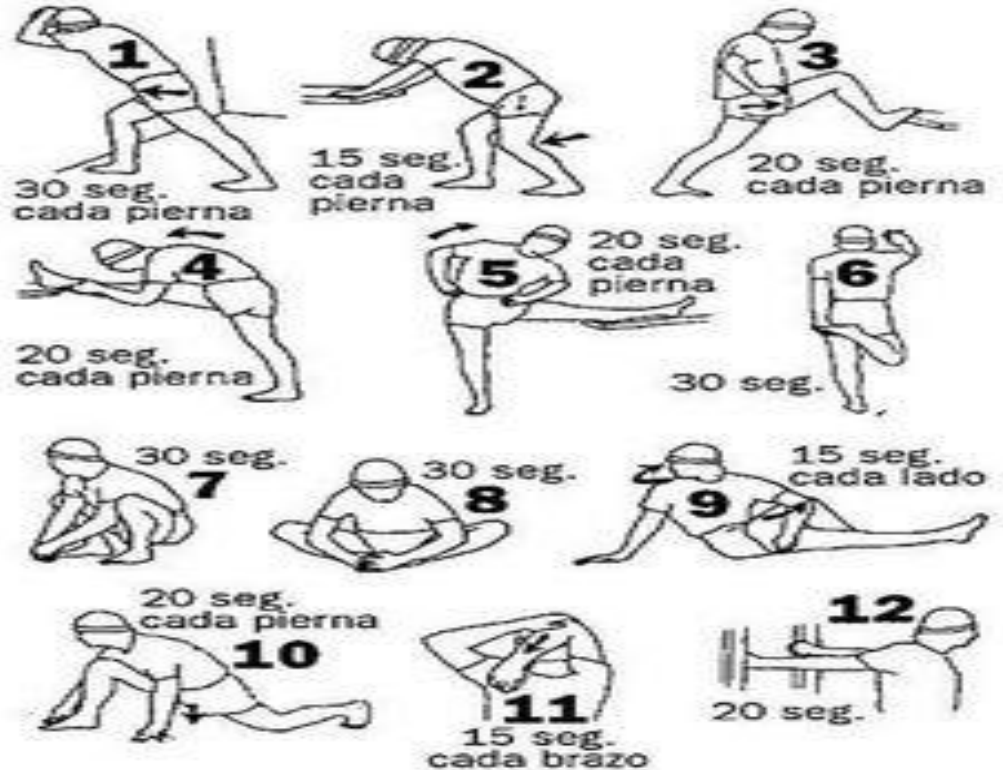
3ª SEMANA:
12 REPETICIONES

4ª SEMANA:
15 REPETICIONES

6. VUELTA A LA CALMA: ESTIRAMIENTOS



[Video de sesión de estiramientos](#)



PROXIMAMENTE: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD 4ª PARTE



EL FRACASO
es una
gran oportunidad
para empezar otra vez
con más
inteligencia.
-Henry Ford-

#YoJuegoEnCasa
#YoEntrenoEnCasa
#YoMeQuedoEnCasa
#SMDNoPara
#PuntaNoPara



pasión por
punta umbría



Por una Punta Umbría
más saludable