

## BENJAMINES

Bienvenid@ al proyecto movimiento en casa del ayuntamiento de Lecrín, debido a los tiempos que vivimos y viendo que no hay una fecha determinada para terminar con este problema sanitario que tenemos, en este proyecto pretendemos que toda la población de Lecrín siga haciendo ejercicio en casa o empiece desde cero a trabajar el cuerpo y ganar vida, salud, felicidad y el gran largo etc., que tiene practicar algún tipo de deporte o en este caso ejercicio controlado y con poco espacio porque al final el estímulo a los músculos se puede hacer en un campo de 20 x 40 metros o en un espacio de 2x3 metros. Esperemos que dure muy poco y que pronto estemos en los campos otra vez jugando como siempre, para poder hacerlo con calidad debemos mantener el tono muscular.

Antes de empezar busca un lugar con espacio para poder moverte ya decimos que una habitación despejada de cosas es suficiente, necesitas cronometro, con el dispositivo que tengas hay muchos (el reloj de cuco del salón XD), ponte ropa y zapatillas deportivas, si tienes alguna alfombra de yoga o Pilates ten la cerca si no coge un cojín pequeño, ten cerca una botella de agua y una toalla para el sudor.

Otra cosa importante A partir de cierta edad, es la motivación para hacer ejercicio, hay muchas maneras de motivarse para hacer ejercicio incluso aunque no tenga ningunas ganas, de lo más común y que siempre funciona es usar la música, la música puede motivarte de tal forma que es como si te diera energía, es por ello que siempre es recomendado poner música mientras se hace el ejercicio, seguro tienes unos cascos en casa y así no molestas a nadie, no tiene porque ser música de gimnasio que suele ser siempre del mismo tipo, tiene que ser una música que te guste, da igual el ritmo que tenga, lo importante es que te guste mucho.

Es importante que sepas que si en algún momento te sientes muy fatigad@ o tienes algún tipo de dolor articular o muscular (da igual como te duela) debes bajar el ritmo o parar directamente, y dependiendo de la fatiga seguir a un ritmo más bajo o parar por ese día.

Este es un plan de entrenamiento para realizar 2 días a la semana pudiendo repitiéndolo hacer 4-6 días, se publicaran 2 clases a la semana y se podrán repetir días alternos.

19:

CALENTAMIENTO: MOVILIDAD ARTICULAR (DE TOBILLOS A CUELLO PASANDO POR TODAS LAS ARTICULACIONES, UN CLASICO)

CALENTAMIENTO: LA PRIMERA RONDA SE HACEN 10 SEGUNDOS.

Se hacen los tres ejercicios uno detras del otro y luego se descansa 1 minuto, minimo 3 rondas

## DÍA 1 | Cardio HIIT

**NIVEL I - 5 rondas NIVEL II - 10 rondas NIVEL III - 15 rondas**  
1 minuto de descanso entre rondas

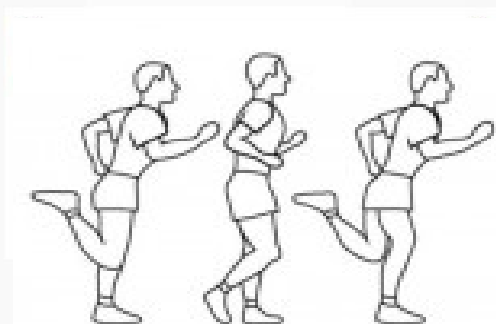


**Elevación de Rodillas**  
20 segundos  
**SKIPPING**



**Sentadillas**  
20 segundos

3



**contra-skiping 20 segundos**

Realizar estos ejercicios 3 veces 30 segundos cada uno, descansar 1 minuto cada vez que se termine una serie de 30 segundos.

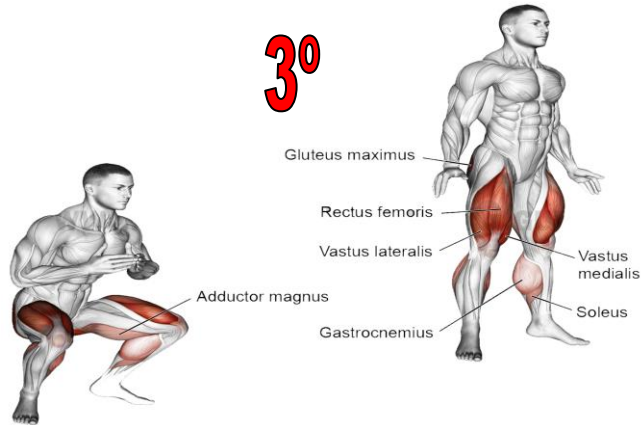
1º



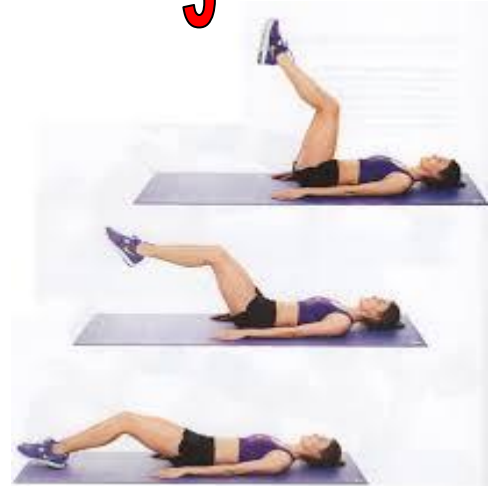
2º



3º



5º



4º



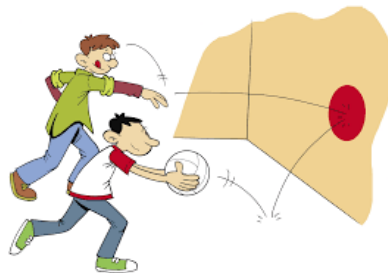
6º



## EJERCICIOS DEPORTIVOS:

Dentro de las posibilidades de espacio de cada un@.

- Botar la pelota con una mano y luego la otra, intentando avanzar mientras se bota. 4 MIN
- Lanzaremos la pelota a la pared de arriba hacia abajo para intentar que nos vuelva a la mano otra vez: se puede hacer en parejas. 4 MIN



- Pondremos una silla a la distancia máxima que podamos (5-6 metros máximo) y lanzando la pelota de arriba hacia abajo intentaremos meterla por debajo de la silla la idea es que bote justo antes de entrar. 5 MIN

