













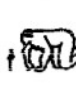



















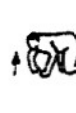



























PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA

por Manuel Daza Sánchez

NIVEL : BÁSICO

CALENTAMIENTO	EJERCIC. 1	EJERCIC. 2	EJERCIC. 3	EJERCIC. 4	EJERCIC. 5	EJERCIC. 6	EJERCIC. 7	EJERCIC. 8	EJERCIC. 9	EJERCIC. 10	FRECUENCIA CARDIACA DE TRABAJO
	 30	 10	 15	 10	 12	 16	 6	 6	 6	 30	

Programa de progresión por niveles. / Búsqueda del nivel adecuado. / Cada nivel consta de 8 ejercicios más el trabajo aeróbico a elegir. / Deberán realizarse los ejercicios del "calentamiento" antes de iniciar el nivel correspondiente de ejercicios. / Los ejercicios deberán realizarse en el orden establecido. / Trabajar a la intensidad indicada (%), aplicando para ello la fórmula de la Frecuencia Cardiaca de Trabajo. / Tomarse las pulsaciones al finalizar el programa. / Comprender los ejercicios para su correcta ejecución. / Las repeticiones indicadas se realizará con ambos segmentos o lados. / Es necesario una "vuelta a la calma" al finalizar la sesión de trabajo. / El programa puede utilizarse a diario aun cuando para "mantenimiento" basta con tres días semanales.

NIVEL	INTENS.	EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	EJERCICIO 4	EJERCICIO 5	EJERCICIO 6	EJERCICIO 7	EJERCICIO 8	TRABAJO AERÓBICO	
1	55-60%	 10	 12	 8	 10	 10	 8	 8	 8	4 x 30"	 2' Sobre el sitio  2' Caminar Ligero
2	55-60%	 12	 14	 10	 12	 12	 10	 12	 10	4 x 35"	 2,30' Sobre el sitio  2,30' Caminar Ligero
3	55-60%	 14	 16	 12	 14	 16	 12	 14	 14	4 x 40"	 3' Sobre el sitio  3' Caminar Ligero
4	55-60%	 16	 16	 10	 16	 16	 14	 7	 16	4 x 45"	 3,30' Sobre el sitio  3,30' Caminar Ligero
5	55-60%	 18	 18	 12	 16	 20	 16	 8	 18	4 x 50"	 4' Sobre el sitio  4' Caminar Ligero