
















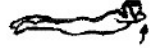



















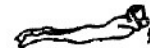






















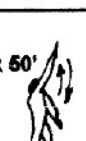

# PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA

por Manuel Daza Sánchez

NIVEL : MEDIO

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
	 40	 16	 20	 16	 16	 24	 8	 8	 8	 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 Cardíaca 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
<b>1</b>	60-70%	 14	 22	 16	 20	 18	 10	 8	 8	4 x 30'  2' Sobre el sitio  Trote - Carrera
<b>2</b>	60-70%	 16	 22	 18	 22	 20	 12	 16	 9	4 x 36'  2,30' Sobre el sitio  Trote - Carrera
<b>3</b>	60-70%	 18	 24	 18	 24	 21	 14	 18	 9	4 x 40'  3' Sobre el sitio  Trote - Carrera
<b>4</b>	60-70%	 20	 24	 20	 24	 22	 16	 18	 10	4 x 45'  3,30' Sobre el sitio  Trote - Carrera
<b>5</b>	60-70%	 22	 24	 16	 24	 23	 16	 18	 11	4 x 50'  4' Sobre el sitio  Trote - Carrera