

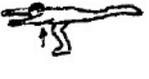
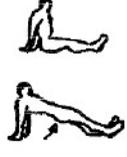
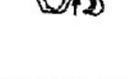
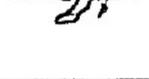
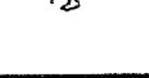
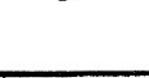
# PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA

por Manuel Daza Sánchez

NIVEL : ESPECIAL

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									
		45		18		22		18		17		26		9		9		9		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
<b>1</b>	60-75%	 12	 24	 16	 24	 16	 12	 18	 8	4 x 30'  Sobre el sitio  Carrera 2'
<b>2</b>	60-75%	 14	 26	 18	 25	 16	 12	 20	 9	4 x 35'  Sobre el sitio  Carrera 2,30'
<b>3</b>	60-75%	 15	 26	 20	 26	 18	 14	 20	 10	4 x 40'  Sobre el sitio  Carrera 3'
<b>4</b>	60-75%	 16	 28	 18	 15	 20	 8	 22	 11	4 x 45'  Sobre el sitio  Carrera 3,30'
<b>5</b>	60-75%	 18	 30	 20	 17	 22	 9	 24	 12	4 x 50'  Sobre el sitio  Carrera 4'