

Nivel avanzado

- **Requisitos:** Ausencia de lesiones que contraindiquen los movimientos propuestos y de enfermedades cardiovasculares no controladas. Ser capaz de realizar cualquier circuito de nivel inicio sin gran sollicitación. Ser capaz de trotar 15 minutos seguidos o de pedalear con resistencia media 30 minutos.

- **Material necesario:** Bici estática o cinta (aunque se puede realizar al aire libre); dos mancuernas de 1-2.5 kg para mujer o de 3-4.5 kg para hombre; calzado y ropa adecuados.

Además, es muy aconsejable el uso de pulsómetro, para controlar frecuencia cardiaca. En caso de no disponer de él, la intensidad debe permitir llegar a pronunciar una frase antes de necesitar respirar, sin llegar a tener que entrecortar las palabras, pero no ser tan baja que nos permita hablar de forma continua, salvo en los minutos de series al 80-85% de la frecuencia cardiaca máxima.

- Cálculo de pulsaciones:

Frecuencia cardiaca máxima (FCM) = 220 - edad

Para calcular 60%, 70% u 85%, multiplicar la FCM por 0.6, 0.7 y 0.85 respectivamente.

Ejemplo: FCM = 220- 50 años = 170 latidos por minuto (lpm)

60% de FCM = 170 x 0.6 = 102 lpm

85% de FCM= 170 x 0.85 = 144 lpm

1. CAMINAR O CORRER O PEDALEAR



Tiempo: 12-15 minutos

Pulsaciones: 60-70% de FCM

Notas: primeros minutos a ritmo bajo

2. PLANCHA CON APOYO ALZADO

- Sobre borde de una mesa, más fácil cuanto más alta. Cadera extendida, ombligo hacia la columna

-Mantener postura 10 seg respirado fluido. 2 repts. Es un ejercicio estático, no se trata de hacer flexiones.



3. REMO CON MANCUERNAS

Repeticiones: 15 con cada brazo

Series: 1

Notas: Subir codo pegado al costado



4. VUELOS DECLINADO

Repeticiones: 15

Series: 1

Notas: Tirar aproximando escápulas.

Variante sin banco con una rodilla en suelo y otra adelantada con flexión 90°.



REALIZAR 2 Ó 3 VUELTAS DE EJERCICIOS 2-3-4, recuperación 30 seg entre ejercicios

1. CAMINAR O CORRER O PEDALEAR



Tiempo: 12-15 minutos
Pulsaciones: 70-85% de FCM
Notas: Tras cinco primeros minutos, realizar intervalos de un minuto al 80-85% de FCM, recuperando un minuto. Dos últimos minutos trote o pedaleo suave

6. ZANCADA CON MANCUERNAS

Repeticiones: 15 con cada pierna
Series: 1
Notas: Paso hacia atrás hasta 90° de flexión, la rodilla no supera la punta del pie



7. PUENTE SUPINO CON UNA PIERNA

Tiempo: mantener 10 seg con cada pierna
Series: 3
Notas: empujar con hombros hacia el suelo. Respirar fluido.



8. SENTADILLAS CON MANCUERNAS

Repeticiones: 15
Series: 1
Notas: Límite máximo de bajada de caderas por encima de las rodillas. Rodillas no impiden ver la punta del pie.



REALIZAR 2-3 VUELTAS DE LOS EJERCICIOS 6-7-8.

Recuperación entre ejercicios 30 segundos

1. CAMINAR O CORRER O PEDALEAR



Tiempo: 12-15 minutos
Pulsaciones: 60-70% de FCM
Notas: primeros minutos a ritmo bajo

REPETIR ESTA SECUENCIA 3 DIAS POR SEMANA A DÍAS ALTERNOS.