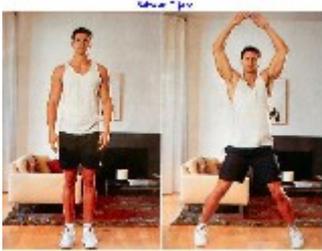


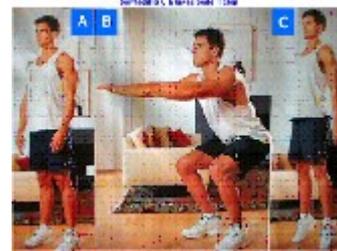
1)Salto en tijeras  
20 repeticiones



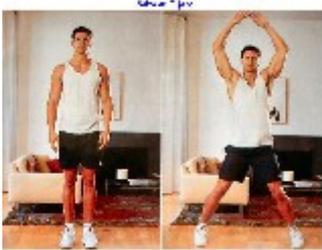
2)Fondo de pecho  
20 repeticiones



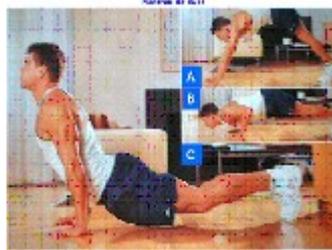
3)Sentadilla y elevación de talón. 30 repeticiones



4)Salto en tijeras  
20 Repeticiones



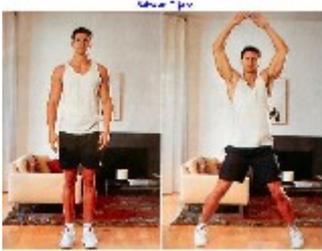
5)Planchas de bazo  
10 repeticiones



6)Flexión y elevación  
25 repeticiones



7)Salto en tijeras  
20 repeticiones



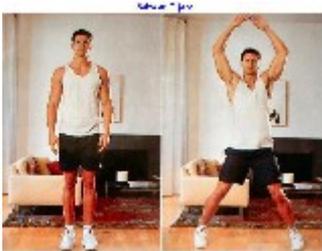
8)Lagartijas de triceps  
20 repeticiones



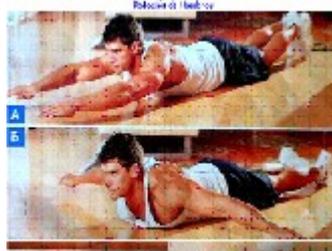
9) Media sentadilla  
20 repeticiones



10)Salto en tijeras  
20 repeticiones



11)Rotación de hombros  
30 segundos



12)Contracción atómica  
20 repeticiones



13)Rotación cadera  
10 repeticiones por cada lado



14)Patada de nadador  
25 segundos



## Rutinas de ejercicio sin pesas y sin aparatos

Esta rutina se basa en las rutinas que los infantes de marina de los Estados Unidos

siguen para desarrollar fuerza y mantenerse en línea.

Puede realizarse en casi cualquier parte, casa, hotel, etc. No necesitas ningún equipo

especial, toma 25 minutos en realizarse y ayuda a quemar grasa así como a desarrollar musculatura. No hay que menospreciar estos ejercicios calisténicos, difícilmente se vera a un infante de marina en un Gimnasio haciendo un "press de banca" o algún otro ejercicio que requiera barras o mancuernas. Y sin embargo son

famosos por su fuerza, musculatura y definición.

Solo es necesario tener a la mano un par de sillas y seguir las instrucciones. Los ejercicios de la rutina acondicionan todos los músculos del cuerpo. Contiene 14 series

compuestas por 11 ejercicios diferentes.

Se deberá realizar el circuito dos veces sin descanso entre ejercicios. De no ser posible completar las dos veces puedes empezar con tu propio ritmo realizando menos repeticiones y tomando descanso de 30 segs entre repeticiones y realizar una

vez el circuito.

Una vez que vayas adquiriendo fuerza y condición podrás aumentar las repeticiones y

no tomar descanso entre las series.

Esta rutina puede ser usada desde personas de nivel intermedio siguiendo las repeticiones propuestas o disminuyendo repeticiones y aumentando el descanso entre ejercicios puede ser usada por señoras de mediana edad que quieran adquirir tono y fuerza.

Rutina			
Ejercicio	Rep	Ejercicio	Rep
1) Saltos en Tijera	20	8) Lagartijas de Triceps	20
2) Fondo de Pecho	20	9) Media Sentadilla	20
3) Sentadilla y elevacion de talon	30	10) Saltos en Tijera	20
4) Saltos en Tijera	20	11) Rotacion de Hombros	30 seg
5) Planchas de Buzo	10	12) Contraccion atomica	20
6) Flexion y elevacion	25	13) Rotacion cadera	10 *
7) Saltos en Tijera	20	14) Patada de Nadador	25 seg

\* por cada lado