

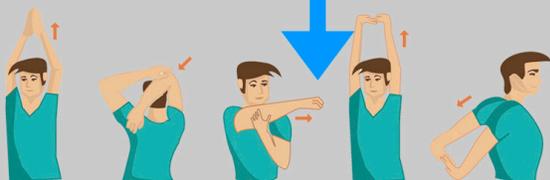


## FICHA DE ENTRENAMIENTO MANTENIMIENTO MUSCULAR “PARTE INICIAL”

1

Iniciar la sesión con movilidad articular. (1 min).

01:00



3

Elongación inicial de no más de 7 segundos, para los principales grupos musculares. (2 min).

02:00



2

Trote suave, skipping en el lugar, bicicleta estática, trotadora, etc (elegir uno) a ritmo individual, para elevar las pulsaciones cardíacas y la temperatura corporal. (3 min).

03:00





## FICHA DE ENTRENAMIENTO MANTENIMIENTO MUSCULAR "PARTE PRINCIPAL"

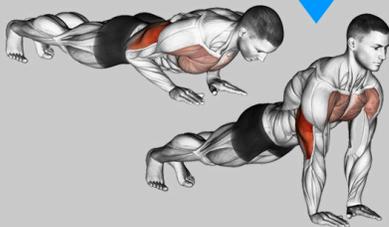
■ **Dinámica de la carga:** Realizar 4 series de 15 repeticiones.

■ **Pausa entre series:** 1 minuto de trote suave, salto de cuerda, skipping en el lugar, bicicleta estática, elíptica, trotadora, etc. (elegir uno).

**ejercicio**

**1**

**Flexo-extensiones  
de brazos**



**ejercicio**

**2**

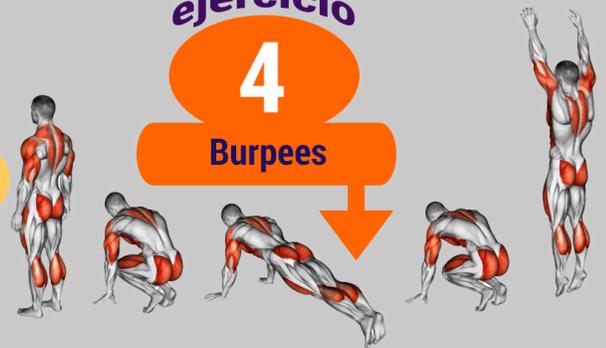
**Sentadillas**



**ejercicio**

**4**

**Burpees**



**ejercicio**

**3**

**Abdominales crunch**



### RECOMENDACIONES

- Antes de iniciar la siguiente serie, compruebe si puede hablar de forma fluida sin jadear, de no lograrlo, vuelva a descansar por 1 minuto y repita este protocolo.
- Si durante la sesión, siente algún tipo de mareo, imposibilidad de respirar correctamente o molestias mas fuertes que las normales en un entrenamiento, suspenda inmediatamente la sesión y de ser necesario, tome contacto con los servicios médicos correspondientes.
- En caso de entrenamiento diario, alternar entre la "ficha de entrenamiento - mantención muscular" y la "ficha de entrenamiento - mantención aeróbica".



DEPARTAMENTO COMUNICACIONAL - FUERZA AÉREA DE CHILE



90 años  
Fuerza Aérea  
de Chile

## FICHA DE ENTRENAMIENTO MANTENIMIENTO MUSCULAR “PARTE FINAL”



Trote suave, skipping en el lugar, bicicleta estática, elíptica, trotadora, etc (elegir uno) durante 3 minutos.



Caminata suave durante 1 minuto.



Elongación de los principales grupos musculares, manteniendo las posiciones entre 15 a 20 segundos (5 min).



### RECUERDE

- Realizar su entrenamiento en sectores de baja concurrencia pública, que le permita respetar las recomendaciones de distancia social mínima de 1 metro.
- Ejecutar el entrenamiento recomendado, de forma individual.



DEPARTAMENTO COMUNICACIONAL - FUERZA AÉREA DE CHILE