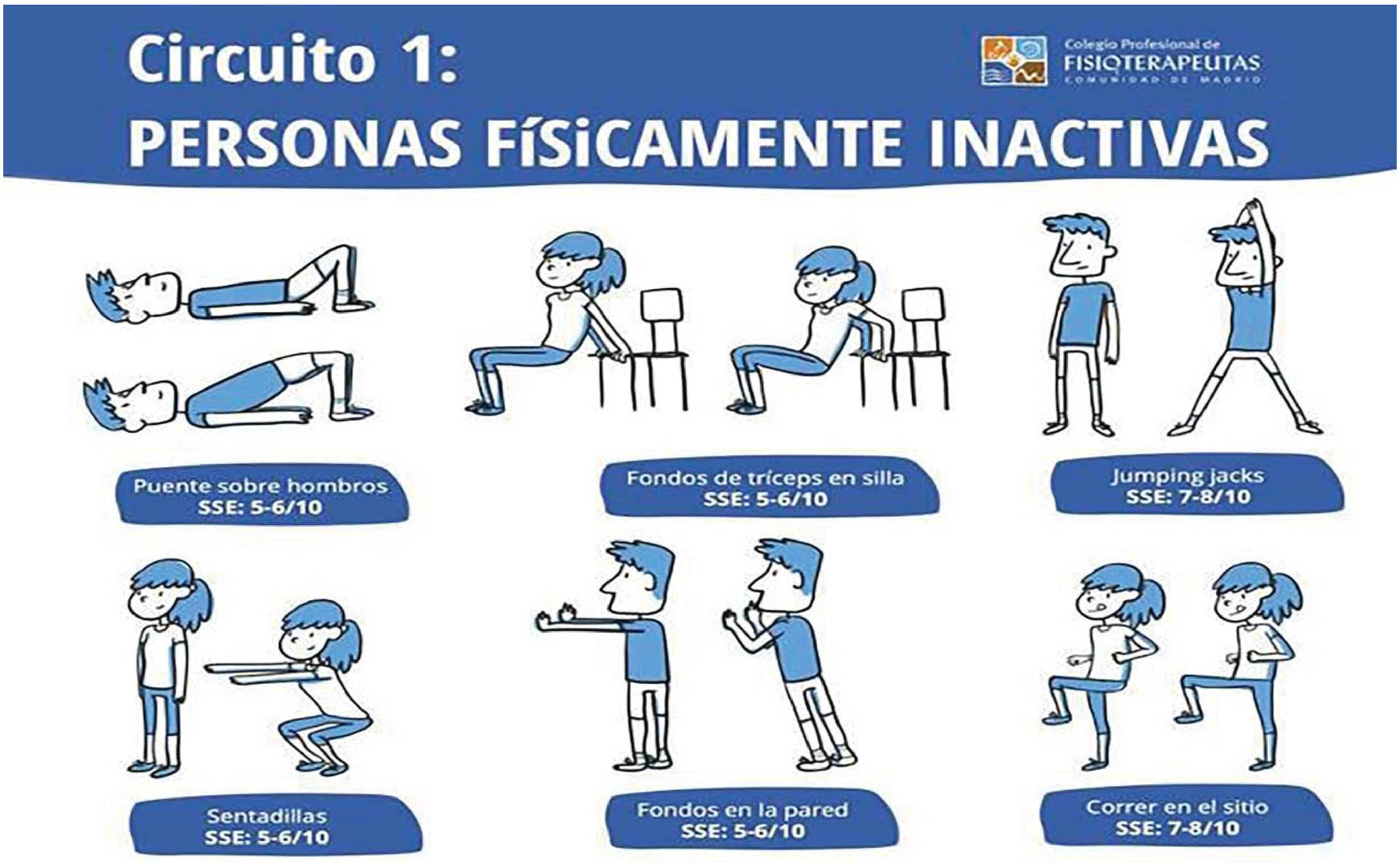
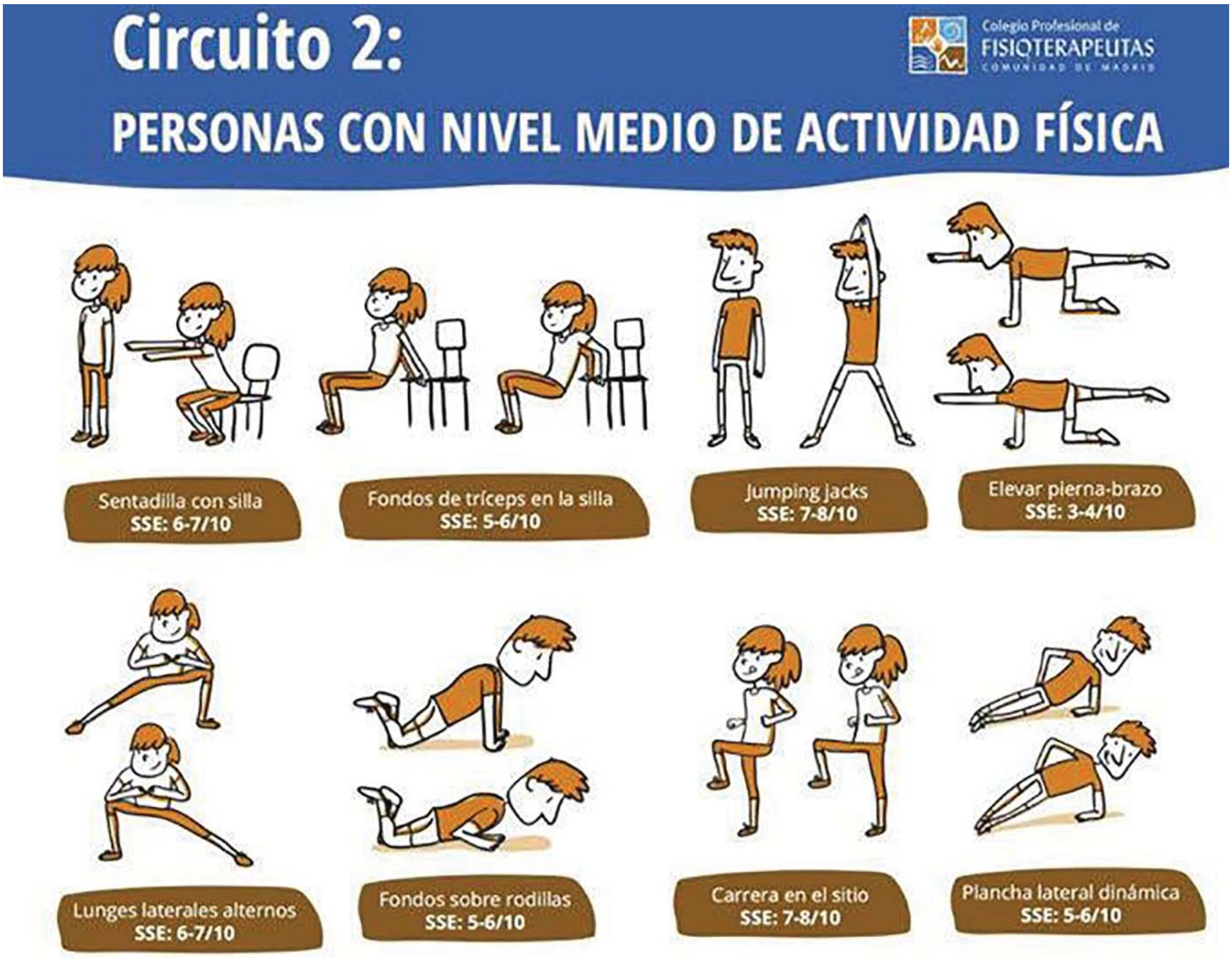
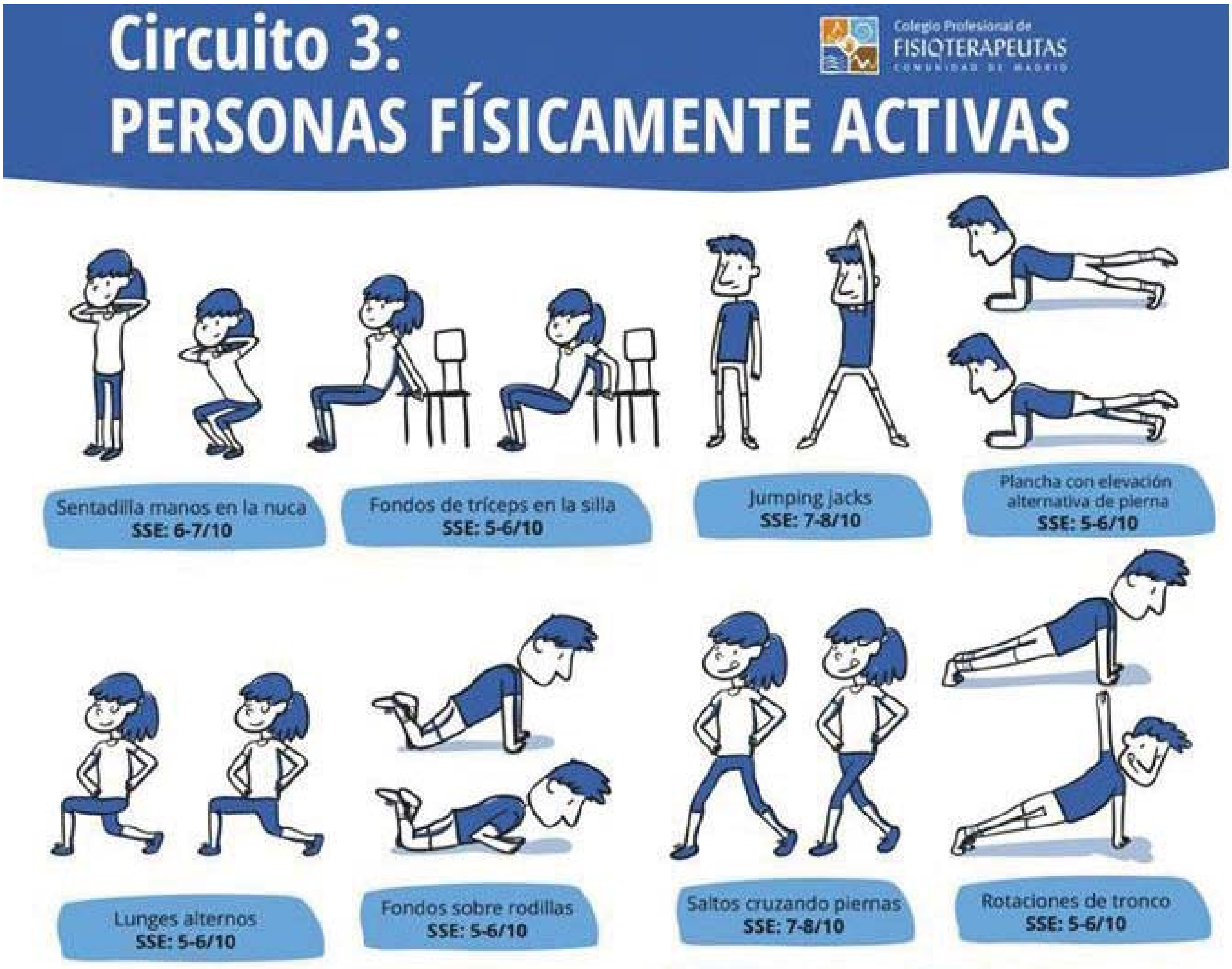
TRIBUNA
de La Habana


Circuito 1:
PERSONAS FíSiCAMENTE INACTIVAS
Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID
Puente sobre hombros
SSE: 5-6/10
Fondos de tríceps en silla
SSE: 5-6/10
Jumping jacks
SSE: 7-8/10
Sentadillas
SSE: 5-6/10
Fondos en la pared
SSE: 5-6/10
Correr en el sitio
SSE: 7-8/10

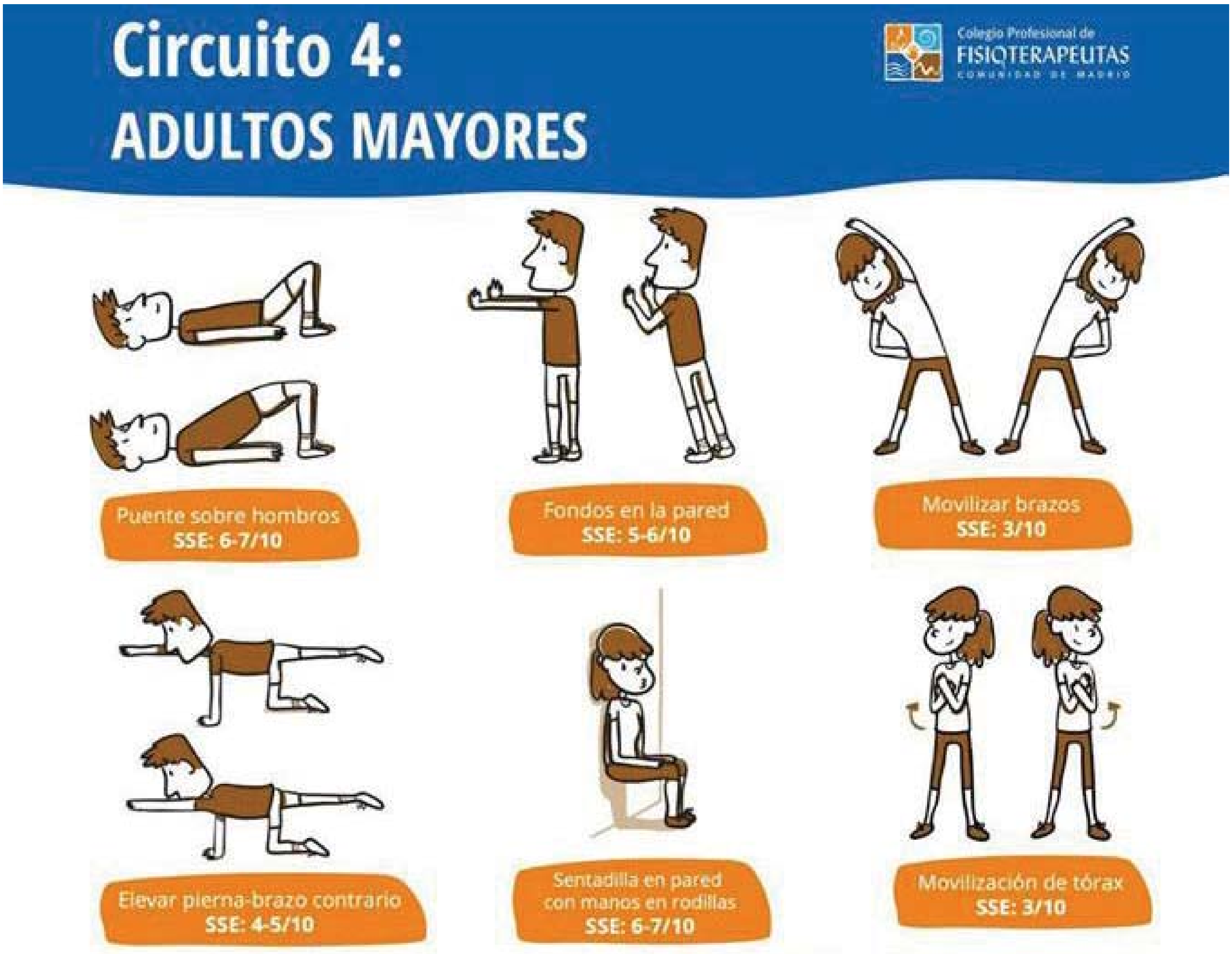
›30 segundos de actividad
›Descansar 15 segundos
› Repetir 3 tandas seguidas con esa frecuencia
›Descansar 3 minutos
›Repetir el circuito.


Circuito 2:
PERSONAS CON NIVEL MEDIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
Colegio Profesional de FISIOTERAPEUTAS COMUNIDAD DE MADRID
Sentadilla con silla
SSE: 6-7/10
Fondos de tríceps en la silla
SSE: 5-6/10
Jumping jacks
SSE: 7-8/10
Elevar pierna-brazo
SSE: 3-4/10
Lunges laterales alternos
SSE: 6-7/10
Fondos sobre rodillas
SSE: 5-6/10
Carrera en el sitio
SSE: 7-8/10
Plancha lateral dinámica
SSE: 5-6/10

›40 segundos de actividad
›15 segundos de descanso
›Repetir 3 tandas con esa frecuencia
›Descansar dos minutos
›Repetir el circuito.


Circuito 3:
PERSONAS FÍSICAMENTE ACTIVAS
Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID
Sentadilla manos en la nuca
SSE: 6-7/10
Fondos de tríceps en la silla
SSE: 5-6/10
Jumping jacks
SSE: 7-8/10
Plancha con elevación alternativa de pierna
SSE: 5-6/10
Lunges alternos
SSE: 5-6/10
Fondos sobre rodillas
SSE: 5-6/10
Saltos cruzando piernas
SSE: 7-8/10
Rotaciones de tronco
SSE: 5-6/10

›50 segundos de actividad
›10 segundos de descanso
›Repetir 3 tandas seguidas con esa frecuencia
›Descansar 2 minutos
›Repetir el circuito


Circuito 4:
ADULTOS MAYORES
Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID
Puente sobre hombros
SSE: 6-7/10
Fondos en la pared
SSE: 5-6/10
Movilizar brazos
SSE: 3/10
Elevar pierna-brazo contrario
SSE: 4-5/10
Sentadilla en pared
con manos en rodillas
SSE: 6-7/10
Movilización de tórax
SSE: 3/10

›30 segundos de actividad
›10 segundos de descanso
›Repetir 3 tandas seguidas con esa frecuencia
›Descansar 4 minutos
›Repetir nuevamente el circuito