



# SENDEROS Saludables

ELEVACIONES FRONTALES  
CON BASTÓN

N1 10 N2 15 N3 20  
REPETICIONES

ROTACIÓN TRONCO  
CON BASTÓN

N1 10 N2 20 N3 30  
REPETICIONES

SENTADILLAS

N1 10 N2 15 N3 25  
REPETICIONES

CALENTAMIENTO

3 series

1-2'

DESCANSO  
de 1 a 2 minutos  
entre series

#### METODOLOGÍA DE TRABAJO

Exceptuando la POSTA INICIAL KM 0 que nos servirá de calentamiento, en el resto de postas realizaremos un trabajo de isometría muscular, por lo tanto realizaremos un trabajo muscular sin movimiento articular.

## RUTA CIRCULAR CASTILISCAR La Estanca

DISTANCIA  
4 km

DIFICULTAD TÉCNICA  
Moderado

DESNIVEL  
Sin desnivel

ALTITUD MÁXIMA  
471 m

ALTITUD MÍNIMA  
461 m

MATERIAL  
Bastones



CASTILISCAR

Km 0

La ruta empieza y termina en el mismo punto

Km 1

ALTITUD MÁXIMA  
471 metros

Km 2

ALTITUD MÍNIMA  
461 metros

Km 3

CASTILISCAR

Km 4

La ruta empieza y termina en el mismo punto

ZANCADAS  
SPLITS

N1 10 N2 15 N3 20  
REPETICIONES

CURL BICEPS  
CON BASTÓN

N1 10 N2 15 N3 20  
REPETICIONES

JUMPING JACKS

N1 25 N2 50 N3 75  
REPETICIONES

PRESS TRICEPS  
BASTÓN

N1 10 N2 15 N3 20  
REPETICIONES

FAST HIGH  
KNEES

N1 20 N2 40 N3 80  
REPETICIONES

POWER CLEAN  
CON BASTÓN

N1 10 N2 15 N3 20  
REPETICIONES

### Te proponemos

una serie de EJERCICIOS a realizar en cada posta señalada de la ruta.

**NIVEL FÍSICO I: 3 SERIES**  
**NIVEL FÍSICO II: 3 SERIES**  
**NIVEL FÍSICO III: 3 SERIES**  
*1 a 2 min. de descanso entre series*

#### NIVEL FÍSICO I

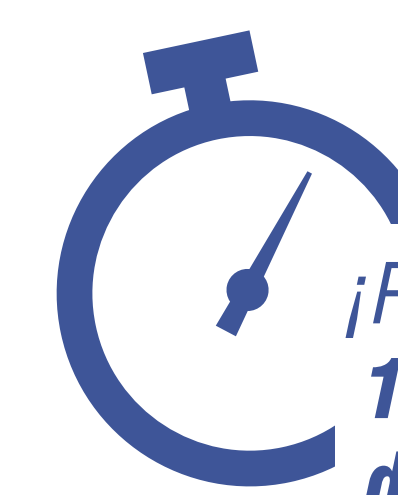
• Personas sedentarias entre 35 y 64 años que no realizan ninguna actividad física a lo largo del día o que llevan mucho tiempo sin realizar actividad física. • Personas de + 65 años.

#### NIVEL FÍSICO II

• Personas sedentarias entre 18 y 34 años que no realizan ninguna actividad física a lo largo del día o que llevan mucho tiempo sin realizar actividad física. • Personas entre 35 y 64 años que realizan actividad física diariamente o entrenamientos físicos (entre 2 y 4 días a la semana).

#### NIVEL FÍSICO III

• Personas entre 18 y 34 años que realizan actividad física diariamente o entrenamientos físicos (entre 2 y 4 días a la semana).



¡Recuerda hacer de  
1 a 2 minutos de  
descanso entre series!

Consulta la ruta  
y los vídeos con  
los ejercicios  
en tu móvil.



www.turismocincovillas.com

Plan de Sostenibilidad Turística "Más que Cinco Villas". Financiado por:

