



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

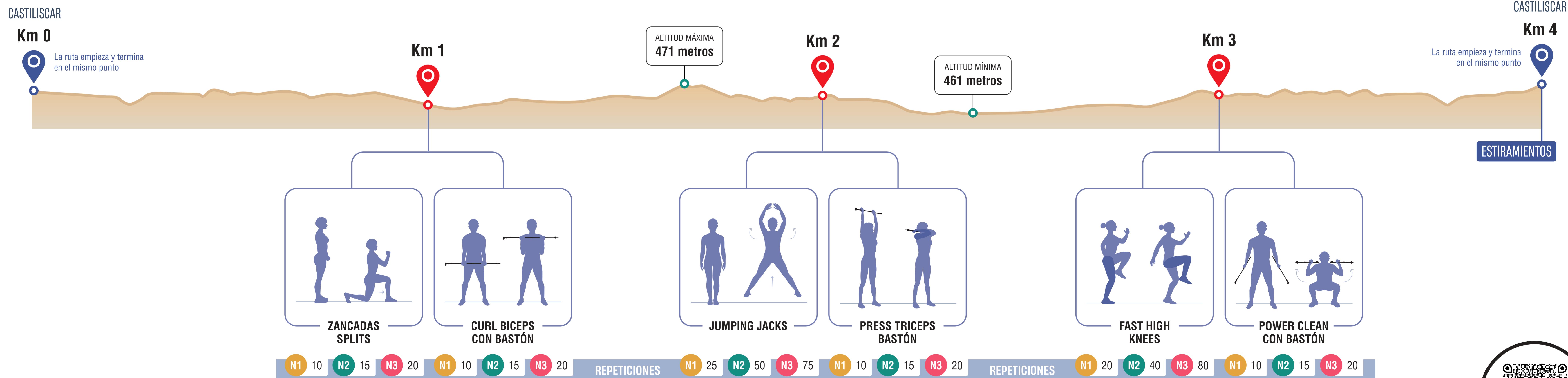
DIFICULTAD TÉCNICA
Moderado

DESNIVEL
Sin desnivel

ALTITUD MÁXIMA
471 m

ALTITUD MÍNIMA
461 m

MATERIAL
Bastones



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.

