

SENDEROS Saludables





RUTA CIRCULAR **SOS DEL REY CATÓLICO**

Mirador de Valdeoscura

La ruta empieza y termina en el mismo punto

SOS DEL REY
CATÓLICO

Km 0

Km 3

Km 7

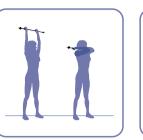
La ruta empieza y termina en el mismo punto

SOS DEL REY
CATÓLICO

Km 8



PUSH UPS



PRESS TRICEPS
CON BASTÓN



SOULDER TOUCHES

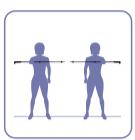


PUSH UPS



RUTA CIRCULAR **LONGÁS**

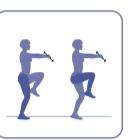
Cerro de Santa Magdalena



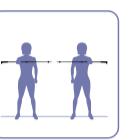
ELEVACIONES
FRONTALES
ALTERNAIS CON
BASTÓN



BACK SQUATS
CON BASTÓN



HIGH KNEES CON
BASTÓN EN
ISOMETRÍA FRONTEL



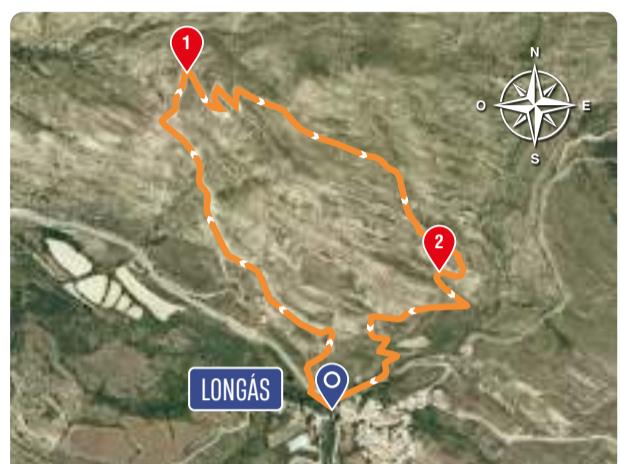
ELEVACIONES
FRONTALES ALTERNAIS
CON BASTÓN



La ruta empieza y termina en el mismo punto

LONGÁS

Km 0



RUTA CIRCULAR **CASTILISCAR**

La Estanca

La ruta empieza y termina en el mismo punto

CASTILISCAR

Km 0

Km 2

LONGÁS

Km 3



La ruta empieza y termina en el mismo punto

CASTILISCAR

Km 4

RUTA CIRCULAR **UNCASTILLO**

Camino del Arba



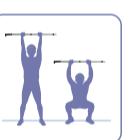
SQUATS MILITAR
CON BASTÓN



SPLITS MILITAR
CON BASTÓN



PLANCHAS PALANCA
CORTA o LARGA



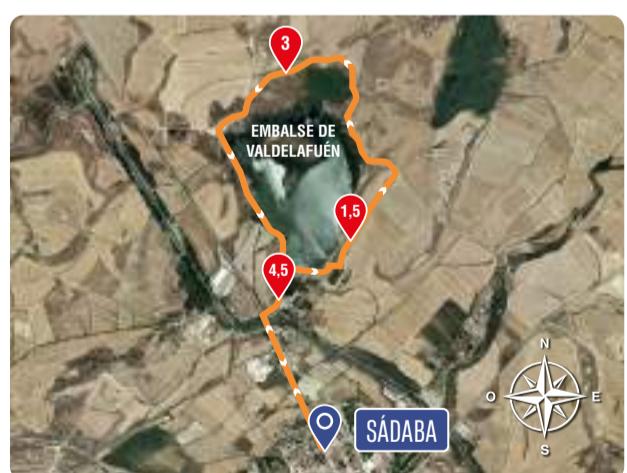
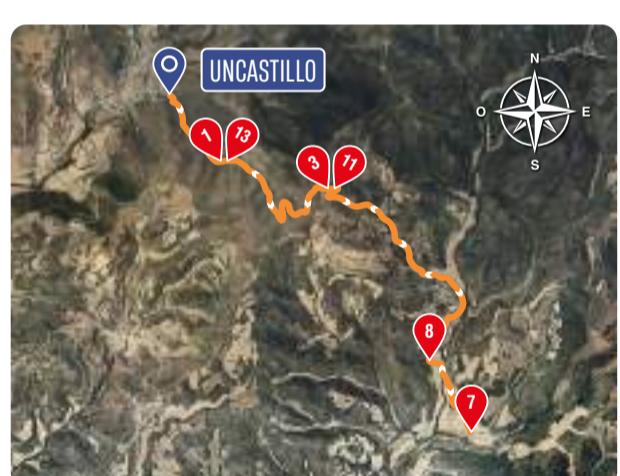
SQUATS MILITAR
CON BASTÓN



La ruta empieza y termina en el mismo punto

UNCASTILLO

Km 3



RUTA CIRCULAR **SÁDABA**

Embalse de Valdelafuén

La ruta empieza y termina en el mismo punto

SÁDABA

Km 0

Km 11

PUENTE

Km 13



La ruta empieza y termina en el mismo punto

SÁDABA

Km 5

RUTA CIRCULAR **PIEDRATAJADA**

Al encuentro de los Aguerales



JUMPING JACKS



POWER CLEAN
CON BASTÓN



MOUNTAIN
CLIMBERS



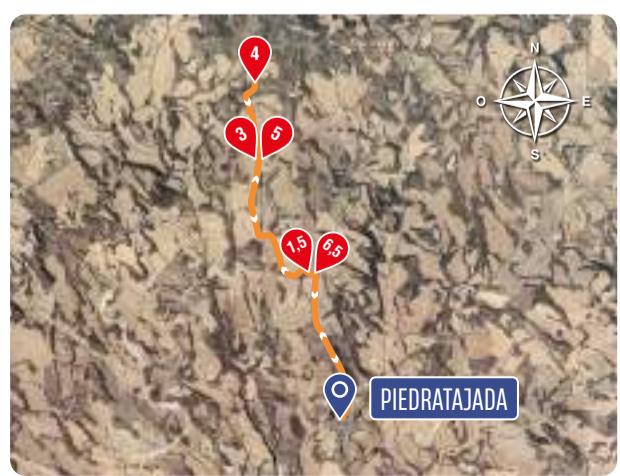
JUMPING JACKS



La ruta empieza y termina en el mismo punto

PIEDRATAJADA

Km 8



La ruta empieza y termina en el mismo punto

En los QR accederás a las rutas con los **ejercicios** a realizar en cada posta, adaptados a **3 niveles físicos**. Se indica duración, series, descansos y repeticiones. También podrás ver los **vídeos explicativos** de cada ejercicio.