



## Actividad física para hacer en casa

# CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE Y VIDA SALUDABLE

### **Antes de comenzar, vamos por lo más importante:**

#### **Problemas excepcionales requieren medidas excepcionales**

**AVISO IMPORTANTE:** Si tienes alguna patología o funcionalidad limitada, **SIGUE ESCRUPULOSAMENTE** las indicaciones de tu médico/a.

Aún en el caso de no tener indicaciones que te limiten físicamente, **RECUERDA** que cualquier propuesta de ejercicios en condiciones ordinarias requeriría de la supervisión de un/a profesional. Siguiendo indicaciones del Colegio oficial de Licenciados en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de Galicia, os informamos que tanto la anterior como la presente programación han sido elaboradas en su totalidad por el Licenciado con el número de Colegiado 9841.

Estas programaciones están pensadas para una excepcionalidad como es el confinamiento necesario para contener el covid-19. Intentamos con ellas evitar el sedentarismo y la pérdida de masa muscular, y una vez finalice este período, podrás contar de nuevo con el asesoramiento de los/as profesionales del Concello de Vigo en tu centro deportivo de referencia 😊. Mientras tanto, sigue en todo momento las indicaciones que te sugerimos y recuerda que estamos a tu disposición en el correo electrónico facilitado por el Concello para atenderte, además del tiempo asignado en cada cita telefónica.

### **Vamos “al lío”... A CALENTAR!** 🏃

Seguimos dedicando los primeros minutos al comienzo de cada sesión para preparar adecuadamente los sistemas, articulaciones y grupos musculares, evitando así molestias o posibles lesiones.

**Puedes usar tu máquina de “cardio” para esta primera fase, pero en caso de no tenerla, te proponemos en la siguiente página varios ejercicios para poder calentar en poco espacio.**

**Escoge 5 ejercicios de los 9 primeros y hazlos seguidos, a razón de 15 segundos de “tarea” y 15 segundos de descanso, Y REPITE LA SECUENCIA de nuevo. Cuando la acabes, haz los ejercicios 10, 11 y 12 de manera seguida, a razón de 30 segundos de tarea y NINGÚN DESCANSO (son muy suaves, ya verás) 😊**



## Actividad física para hacer en casa

# CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE Y VIDA SALUDABLE

### Enlaces a los videos de calentamiento

Haz click sobre el texto de cada ejercicios para acceder a los videos.

#### EJERCICIO 1 DE CALENTAMIENTO:

Apoya las manos en las rodillas para ayudarte a subir el escalón.

#### EJERCICIO 2 DE CALENTAMIENTO:

Adapta el ritmo de subida a tu nivel, y cambia la pierna con la que subes de cada vez.

#### EJERCICIO 3 DE CALENTAMIENTO:

Sube las rodillas a más o menos altura según tu nivel y condición física.

#### EJERCICIO 4 DE CALENTAMIENTO:

Comienza con poca separación de piernas y vete incrementando según tu nivel y avance.

#### EJERCICIO 5 DE CALENTAMIENTO:

La amplitud de movimiento de brazos debe ser menor al inicio.

#### EJERCICIO 6 DE CALENTAMIENTO:

No muevas los brazos muy rápido.

#### EJERCICIO 7 DE CALENTAMIENTO:

Separa las piernas para hacer una "media sentadilla" y adapta el salto a tu nivel.

#### EJERCICIO 8 DE CALENTAMIENTO:

Apoya los pies como si "tocases" las cuatro esquinas de un cuadrado imaginario en el suelo. Adapta la velocidad a tu condición física.

#### EJERCICIO 9 DE CALENTAMIENTO:

Puedes variar el ejercicio cambiando la velocidad de los pasos y la separación de los pies entre sí.

#### EJERCICIO 10 DE CALENTAMIENTO:

Mueve los hombros adelante y atrás, arriba y abajo, y en círculos.

#### EJERCICIO 11 DE CALENTAMIENTO:

Con un simple palo de escoba o fregona puedes hacer estos movimientos para los hombros.

#### EJERCICIO 12 DE CALENTAMIENTO:

Sujeta el palo en sus extremos y pasa primero un brazo y luego el otro. Hazlo despacio.



## Actividad física para hacer en casa

---

# CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE Y VIDA SALUDABLE

### PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN

Tras la petición de varias personas a través del correo del programa, hicimos un nuevo diseño de circuito que permite seguir la sesión con mayor facilidad a través de dispositivos móviles o tablet. En una sola plantilla se encuentra el entrenamiento completo de cada día, y cada ejercicio cuenta con las miniaturas representativas de cada ejercicio, además de un enlace a un video por si existen dudas de los movimientos.

Seguimos con el modelo de "circuitos" y aprovechamos el nuevo diseño para incluir mejoras que pueden suponer un incremento en el nivel de intensidad. Por un lado incorporamos en alguna vuelta ejercicios que van a subir las frecuencias respiratoria y cardíaca; por otro os proponemos nuevas tareas "combinadas", en las que tendréis que hacer un esfuerzo de coordinación, pero también muscular, pues en dos movimientos simultáneos trabajareis de forma conjunta la parte inferior y superior del cuerpo.

Como veréis, también hemos incorporado algún "mini período" de descanso por la mitad, que nos "alegrará el día".

En esta nueva propuesta diseñamos 3 días por semana, para un reparto inicial de lunes, miércoles y viernes, pero adáptalo a tus necesidades. Si en la programación anterior diseñamos un mayor número de sesiones semanales, en ésta lo hemos reducido para fomentar una buena recuperación. Tan importante es regular adecuadamente el entrenamiento como el descanso posterior. Las repeticiones de los ejercicios son aproximadas (entre 12 y 15 por ejemplo), para que seas consciente de adaptarlas a tu nivel. Haz el número que te permita finalizar la sesión sin llegar al límite.

No olvides las recomendaciones de espacio, equipamiento, materiales e hidratación que incluimos en el pasado archivo. Si éste es el primer entrenamiento que descargas, accede al contenido en este [ENLACE](#) y lee detenidamente la primera parte.

Con las sesiones anteriores y éstas, tenemos ya para un total de 2 semanas completas sin repetir circuito, o incluso más si entrenas 3 días por semana, pues en la primera opción tenemos 5 opciones diferentes en cada nivel. Por tanto cuentas con variedad suficiente como para realizar al menos un mes completo de entrenamientos.

Estamos a tu disposición en el correo del programa para resolver cualquier necesidad de adaptar las sesiones al nivel que requieras. MUCHO ÁNIMO 

[sintomeben@vigo.org](mailto:sintomeben@vigo.org)



## CIRCUITO NIVEL BÁSICO: LUNES

### CALENTAMIENTO:

- 1) Durante 5 o 6 minutos escoge 5 de los 9 primeros ejercicios en video de la pág 5.
- 2) Durante otros 2 o 3 minutos haz los ejercicios en video nº10, 11 y 12 de la pag 5.

<p><b>1º</b> <b>DORSAL</b> Ej. 13 12 a 15 Rep. <a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>2º</b> <b>PECHO</b> Ej. 3 12 a 15 Rep. <a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>	
<p><b>3º</b> <b>ABDOMEN</b> Ej. 47 15 a 20 Rep. <a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>4º</b> <b>COMBINADO</b> Ej. C1 10 a 15 Rep. <a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>	
<p>Descanso de 30 a 45 segundos, según necesidad de cada persona</p>			
<p><b>5º</b> <b>DORSAL</b> Ej. 10 12 a 15 Rep. <a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>6º</b> <b>PECHO</b> Ej. 1 12 a 15 Rep. <a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>	
<p><b>7º</b> <b>ABDOMEN</b> Ej. 31 12 a 15 Rep. <a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>8º</b> <b>COMBINADO</b> Ej. C2 10 a 15 Rep. <a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>	
<p><b>9º</b> <b>CARDIO</b> Ej. 36 15 a 20 Rep. <a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>10º</b> <b>CARDIO</b> 15 a 20 Rep. <a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>	
<p><b>DESCANSO:</b> Entre 1 minuto y medio y 2 minutos al finalizar cada vuelta</p>		<p><b>Nº DE VUELTAS:</b> Entre 2 y 3 vueltas, dependiendo del nivel de condición física de cada persona</p>	
<p><b>IMPORTANTE:</b> Adapta las sesiones a tu nivel de condición física. Si tienes alguna duda, estamos a tu disposición en el correo del programa: <a href="mailto:sintomeben@vigo.org">sintomeben@vigo.org</a></p>			



## CIRCUITO NIVEL BÁSICO: MIÉRCOLES

### CALENTAMIENTO:

- 1) Durante 5 o 6 minutos escoge 5 de los 9 primeros ejercicios en video de la pág 5.
- 2) Durante otros 2 o 3 minutos haz los ejercicios en video nº10, 11 y 12 de la pag 5.

<p><b>1º</b> <b>PIERNA</b> Ej. 21 12 a 15 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>2º</b> <b>HOMBRO</b> Ej. 38 12 a 15 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>	
<p><b>3º</b> <b>PECHO</b> Ej. 2 12 a 15 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>4º</b> <b>ABDOMEN</b> Ej. 42</p> <p>10 a 15 segundos de cada lado</p>	
<p>Descanso de 15 a 30 segundos, según necesidad de cada persona</p>			
<p><b>5º</b> <b>HOMBRO</b> Ej. 15 12 a 15 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>6º</b> <b>BICEPS</b> Ej. 18 12 a 15 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>	
<p><b>7º</b> <b>TRICEPS</b> Ej. 44 12 a 15 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>8º</b> <b>ABDOMEN</b> Ej. 29</p> <p>15 a 20 segundos</p>	
<p><b>9º</b> <b>CARDIO</b> Ej. 33 12 a 15 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>10º</b> <b>CARDIO</b> Ej. 35 15 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>	
<p><b>DESCANSO:</b> Entre 1 minuto y medio y 2 minutos al finalizar cada vuelta</p>		<p><b>Nº DE VUELTAS:</b> Entre 3 y 4 vueltas, dependiendo del nivel de condición física de cada persona</p>	
<p><b>IMPORTANTE:</b> Adapta las sesiones a tu nivel de condición física. Si tienes alguna duda, estamos a tu disposición en el correo del programa: <a href="mailto:sintomeben@vigo.org">sintomeben@vigo.org</a></p>			



## CIRCUITO NIVEL BÁSICO: VIERNES

### CALENTAMIENTO:

- 1) Durante 5 o 6 minutos escoge 5 de los 9 primeros ejercicios en video de la pág 5.
- 2) Durante otros 2 o 3 minutos haz los ejercicios en video nº10, 11 y 12 de la pag 5.

<p><b>1º</b> <b>HOMBRO</b> Ej. 17 12 a 15 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 	<p><b>2º</b> <b>PIERNA</b> Ej. 20 12 a 15 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 
<p><b>3º</b> <b>ABDOMEN</b> Ej. 41 12 a 15 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 	<p><b>4º</b> <b>CARDIO</b> Ej. 36 15 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 
<p><b>5º</b> <b>DORSAL</b> Ej. 13 12 a 15 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 	<p><b>6º</b> <b>PECHO</b> Ej. 4 10 a 12 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 

Descanso de 45 segundos a 1 minuto, según necesidad de cada persona

<p><b>7º</b> <b>ABDOMEN</b> Ej. 30 15 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 	<p><b>8º</b> <b>CARDIO</b> Ej. 34 15 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 
<p><b>9º</b> <b>BICEPS</b> Ej. 18 12 a 15 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 	<p><b>10º</b> <b>TRICEPS</b> Ej. 8 12 a 15 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 
<p><b>11º</b> <b>ABDOMEN</b> Ej. 28 10 a 12 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 	<p><b>12º</b> <b>CARDIO</b> 15 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 

**DESCANSO:**  
2 minutos

**Nº DE VUELTAS:**  
Entre 2 y 3 vueltas, dependiendo del nivel de condición física de cada persona

**IMPORTANTE:** Adapta las sesiones a tu nivel de condición física. Si tienes alguna duda, estamos a tu disposición en el correo del programa: [sintomeben@vigo.org](mailto:sintomeben@vigo.org)



## CIRCUITO NIVEL MEDIO/ALTO: LUNES

### CALENTAMIENTO:

- 1) Durante 5 o 6 minutos escoge 5 de los 9 primeros ejercicios en video de la pág 5.
- 2) Durante otros 2 o 3 minutos haz los ejercicios en video nº10, 11 y 12 de la pag 5.

<p><b>1º</b> <b>DORSAL</b> Ej. 11 12 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>2º</b> <b>PECHO</b> Ej. 37 12 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>	
<p><b>3º</b> <b>ABDOMEN</b> Ej. 40 12 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>4º</b> <b>COMBINADO</b> Ej. C1 12 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>	
<p><b>5º</b> <b>DORSAL</b> Ej. 12 12 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>6º</b> <b>PECHO</b> Ej. 5 12 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>	
<p>Descanso de 30 a 45 segundos, según necesidad de cada persona</p>			
<p><b>7º</b> <b>ABDOMEN</b> Ej. 43 12 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>8º</b> <b>COMBINADO</b> Ej. C3 12 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>	
<p><b>9º</b> <b>CARDIO</b> Ej. 33 15 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>10º</b> <b>ABDOMEN</b> Ej. 29 30 a 45 segundos.</p>	
<p><b>DESCANSO:</b> Entre 1 minuto y medio y 2 minutos al finalizar cada vuelta</p>		<p><b>Nº DE VUELTAS:</b> Entre 3 y 4 vueltas, dependiendo del nivel de condición física de cada persona</p>	
<p><b>IMPORTANTE:</b> Adapta las sesiones a tu nivel de condición física. Si tienes alguna duda, estamos a tu disposición en el correo del programa: <a href="mailto:sintomeben@vigo.org">sintomeben@vigo.org</a></p>			



## CIRCUITO NIVEL MEDIO/ALTO: MIÉRCOLES

### CALENTAMIENTO:

- 1) Durante 5 o 6 minutos escoge 5 de los 9 primeros ejercicios en video de la pág 5.
- 2) Durante otros 2 o 3 minutos haz los ejercicios en video nº10, 11 y 12 de la pag 5.

<p><b>1º</b> <b>HOMBRO</b> Ej. 17 15 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 	<p><b>2º</b> <b>BICEPS</b> Ej. 18 15 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 
<p><b>3º</b> <b>ABDOMEN</b> Ej. 32 20 a 25 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 	<p><b>4º</b> <b>COMBINADO</b> Ej. C4 10 a 12 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 
<p><b>5º</b> <b>BICEPS</b> Ej. 19 15 a 20 Rep.</p> 	<p><b>6º</b> <b>HOMBRO</b> Ej. 38 15 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 
<p>Descanso de 15 a 30 segundos, según necesidad de cada persona</p>	
<p><b>7º</b> <b>ABDOMEN</b> Ej. 40 20 a 25 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 	<p><b>8º</b> <b>COMBINADO</b> Ej. C5 12 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 
<p><b>9º</b> <b>CARDIO</b> Ej. 34 15 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 	<p><b>10º</b> <b>ABDOMEN</b> Ej. 28 12 a 15 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p> 
<p><b>DESCANSO:</b> Entre 1 minuto y medio y 2 minutos al finalizar cada vuelta</p>	<p><b>Nº DE VUELTAS:</b> Entre 4 y 5 vueltas, dependiendo del nivel de condición física de cada persona</p>

**IMPORTANTE:** Adapta las sesiones a tu nivel de condición física. Si tienes alguna duda, estamos a tu disposición en el correo del programa: [sintomeben@vigo.org](mailto:sintomeben@vigo.org)





## CIRCUITO NIVEL MEDIO/ALTO: VIERNES

### CALENTAMIENTO:

- 1) Durante 5 o 6 minutos escoge 5 de los 9 primeros ejercicios en video de la pág 5.
- 2) Durante otros 2 o 3 minutos haz los ejercicios en video nº10, 11 y 12 de la pag 5.

<p><b>1º</b> <b>TRICEPS</b> Ej. 45 15 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>2º</b> <b>DORSAL</b> Ej. 12 15 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>	
<p><b>3º</b> <b>ABDOMEN</b> Ej. 42</p> <p>20 a 30 segundos a cada lado</p>		<p><b>4º</b> <b>COMBINADO</b> Ej. C6 12 a 15 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>	
<p><b>5º</b> <b>BICEPS</b> Ej. 19 15 a 20 Rep.</p>		<p><b>6º</b> <b>PECHO</b> Ej. 37 15 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>	
<p>Descanso de 15 a 30 segundos, según necesidad de cada persona</p>			
<p><b>7º</b> <b>ABDOMEN</b> Ej. 27 10 a 20 segundos en equilibrio.</p>		<p><b>8º</b> <b>COMBINADO</b> Ej. C3 12 a 15 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>	
<p><b>9º</b> <b>ABDOMEN</b> Ej. 30 12 a 15 rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>10º</b> <b>COMBINADO</b> Ej. C7 12 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>	
<p><b>DESCANSO:</b> Entre 1 minuto y medio y 2 minutos al finalizar cada vuelta</p>		<p><b>Nº DE VUELTAS:</b> Entre 3 y 4 vueltas, dependiendo del nivel de condición física de cada persona</p>	
<p><b>IMPORTANTE:</b> Adapta las sesiones a tu nivel de condición física. Si tienes alguna duda, estamos a tu disposición en el correo del programa: <a href="mailto:sintomeben@vigo.org">sintomeben@vigo.org</a></p>			

**CONCELLO  
DE VIGO**



**#quedate en casa**

**#entrena en casa**

