

RECORRIDO AZUL: BOMBEROS-CERVANTES

ZONA 1: SENTADILLA

A. Principiante

Situándonos sobre los tubos y partiendo desde la posición de bipedestación con los pies colocados a la anchura de la cadera, flexionaremos las rodillas hasta los 90º mientras acompañamos el descenso con las manos agarrando los tubos. Intentando que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies y dejando caer el peso sobre los talones. Debemos visualizar que nos sentamos sobre una silla. A continuación retomamos la posición inicial.

B. Avanzado

Partiendo desde la posición de bipedestación con los pies colocados a la anchura de la cadera, flexionaremos las rodillas mientras acompañamos el descenso con la elevación de los brazos al frente. Detendremos el descenso cuando el ángulo de las rodillas sea aproximadamente de 90º, intentando que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies y dejando caer el peso sobre los talones para no elevarlos. A continuación retomamos la posición inicial.

C. Experto

Partiendo desde la posición de bipedestación con los pies colocados a la anchura de la cadera, flexionaremos una de las rodillas mientras acompañamos el descenso con la elevación de los brazos al frente. Detendremos el descenso cuando el ángulo de las rodillas sea aproximadamente de 90º, intentando que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies y dejando caer el peso sobre los talones para no elevarlos. La pierna secundaria se extiende al frente sin tocar el suelo en ambos casos. A continuación retomamos la posición inicial.

ZONA 2: FONDOS DE BRAZOS EN BARRA BAJA

A. Principiante

Situándonos en frente del tubo y partiendo la posición con las rodillas apoyadas en el suelo a la anchura de la cadera, nos inclinaremos sobre la barra mientras agarramos con las manos el tubo. Iniciamos el movimiento flexionando los codos hasta que la barra se aproxime al pecho sin tocarlo y los extenderemos manteniendo la espalda recta. A continuación retomamos la posición inicial.

B. Avanzado

Situándonos en frente del tubo y partiendo desde la posición de bipedestación con los pies a la anchura de la cadera, nos inclinaremos sobre la barra mientras agarramos con las manos el tubo. Iniciamos el movimiento flexionando los codos hasta que la barra se aproxime al pecho sin tocarlo y los extenderemos manteniendo la espalda recta. A continuación retomamos la posición inicial.

C. Experto

Situándonos en frente del tubo y partiendo desde la posición de bipedestación con los pies a la anchura de la cadera, nos inclinaremos sobre la barra mientras agarramos con las manos el tubo. Elevaremos un pie del suelo e iniciamos el movimiento flexionando los codos hasta que la barra se aproxime al pecho sin tocarlo y los extenderemos manteniendo la espalda recta. A continuación retomamos la posición inicial.

ZONA 3: CUESTAS

A. Principiante

Situándonos en frente de la pendiente partimos en posición de bipedestación e iniciamos la subida de la pendiente en marcha a una intensidad cómoda sin cambios de ritmo. Recorrer la distancia que le sea posible sin suponer un sobreesfuerzo.

B. Avanzado

Situándonos en frente de la pendiente partimos en posición de bipedestación e iniciamos la subida de la pendiente en carrera a una intensidad cómoda sin cambios de ritmo. Recorrer la distancia que le sea posible sin suponer un sobreesfuerzo.

C. Experto

Situándonos en frente de la pendiente partimos en posición de bipedestación e iniciamos la subida de la pendiente en carrera a un ritmo intenso. Podemos realizar progresiones tanto en la subida como en la bajada para aumentar la exigencia física.

ZONA 4: SALTOS AL BANCO

A. Principiante

Situándonos en frente de la estructura partimos en posición de bipedestación con los pies colocados a la anchura de la cadera. Subiremos con una zancada al banco y extenderemos completamente rodillas y caderas. Luego bajaremos del banco con una zancada de frente.

B. Avanzado

Situándonos en frente de la estructura partimos en posición de bipedestación con los pies colocados a la anchura de la cadera. Subiremos con un salto al banco y extenderemos completamente rodillas y caderas. Luego bajaremos con una zancada de frente.

C. Experto

Situándonos en frente de la estructura partimos en posición de bipedestación con los pies colocados a la anchura de la cadera. Subiremos con un salto al banco y extenderemos completamente rodillas y caderas. Luego bajaremos con otro salto sobre el suelo de frente.

ZONA 5: RECTAS

A. Principiante

Situándonos en frente de la recta partimos en posición de bipedestación e iniciamos el ejercicio en marcha a una intensidad cómoda sin cambios de ritmo. Recorrer la distancia que le sea posible sin suponer un sobreesfuerzo.

B. Avanzado

Situándonos en frente de la recta partimos en posición de bipedestación e iniciamos el ejercicio en carrera a una intensidad cómoda sin cambios de ritmo. Recorrer la distancia que le sea posible sin suponer un sobreesfuerzo.

C. Experto

Situándonos en frente de la recta partimos en posición de bipedestación e iniciamos el ejercicio en carrera a un ritmo intenso. Podemos realizar progresiones tanto al ir como al volver para aumentar la exigencia física.

ZONA 6: FONDOS EN BARRA ALTA

A. Principiante

Situándonos sobre el tubo más alto y partiendo desde la posición de sedestación, nos agarramos con las manos al tubo en pronación con una anchura algo mayor que la de los hombros. Los pies los situaremos a la altura de las rodillas a una anchura próxima a la cadera. Iniciamos el movimiento descendiendo lentamente sin sobrepasar los 90° de flexión de los codos y rodillas. A continuación retomamos la posición inicial.

B. Avanzado

Situándonos sobre el tubo intermedio y partiendo desde la posición de sedestación, nos agarramos con las manos al tubo en pronación con una anchura algo mayor que la de los hombros. Los pies los situaremos delante a una anchura próxima a la cadera con las rodillas semiflexionadas. Iniciamos el movimiento descendiendo lentamente sin sobrepasar los 90° de flexión de los codos. A continuación retomamos la posición inicial.

C. Experto

Situándonos sobre el tubo más bajo y partiendo desde la posición de sedestación, nos agarramos con las manos al tubo en pronación con una anchura algo mayor que la de los hombros. Los pies los situaremos delante apoyando el talón en el suelo con las rodillas semiflexionadas. Iniciamos el movimiento descendiendo lentamente sin sobrepasar los 90° de flexión de los codos. A continuación retomamos la posición inicial.

ZONA 7: EJERCICIO DE PLANCHA

A. Principiante

Situándonos sobre la superficie acolchada en cuadrupedia, apoyamos las manos ligeramente por delante de la línea vertical de los hombros y aproximando la cadera hacia el suelo llevando el cuerpo hacia delante. Formando un ángulo recto donde la cabeza se mantiene en prolongación normal con la columna junto con la cadera y las rodillas. Se aguanta la posición unos segundos y se vuelve a la inicial.

B. Avanzado

Situándonos sobre la superficie acolchada en decúbito prono apoyamos los pies y los antebrazos en el suelo juntando las manos a la altura de la cabeza. Los codos deben estar a 90º y justo en línea con los hombros. Luego los pies a la anchura de las caderas, formando el cuerpo un ángulo recto donde la cabeza se mantiene en prolongación normal con la columna junto con la cadera, las rodillas y tobillos. Se aguanta la posición unos segundos y se vuelve a la inicial.

C. Experto

Situándonos sobre la superficie acolchada en decúbito prono apoyamos los pies y los antebrazos en el suelo juntando las manos a la altura de la cabeza. Los codos deben estar a 90º y justo en línea con los hombros. Luego elevaremos un pie, y formaremos con el resto del cuerpo un ángulo recto, donde la cabeza se mantiene en prolongación normal con la columna junto con la cadera, las rodillas y tobillos. Se aguanta la posición unos segundos y se vuelve a la inicial.

ZONA 8: EJERCICIO DE BURPEE

A. Principiante

Situándonos sobre la superficie acolchada en bipedestación, nos colocamos en cuadrupedia apoyando las manos ligeramente por delante de la línea vertical de los hombros y aproximando la cadera hacia el suelo llevando el cuerpo hacia delante. Luego flexionaremos los codos realizando un fondo de brazos. Después, deshacemos el movimiento anterior por el mismo orden inverso para volver a la posición inicial.

B. Avanzado

Situándonos sobre la superficie acolchada en bipedestación, flexionaremos las rodillas y las caderas a la vez con las manos aproximándose al suelo. Cuando apoyemos ambas manos y pies con el cuerpo en ángulo recto, flexionaremos los codos realizando un fondo de brazos. Después, deshacemos el movimiento anterior por el mismo orden inverso para volver a la posición inicial.

C. Experto

Situándonos sobre la superficie acolchada en bipedestación, flexionaremos las rodillas y las caderas a la vez con las manos aproximándose al suelo. Cuando apoyemos ambas manos y pies con el cuerpo en ángulo recto, flexionaremos los codos realizando un fondo de brazos. Después, deshacemos el movimiento anterior por el mismo orden inverso para volver a la posición inicial, terminando con un salto vertical y dando una palmada por encima de la cabeza.

ZONA 9: EJERCICIO STREET WORKOUT

A. Principiante

Realizaremos ejercicios en la estructura, de acuerdo a nuestra aptitud física y nivel de conocimiento técnico sobre los distintos movimientos que podemos ejecutar.

B. Avanzado

Realizaremos ejercicios en la estructura, de acuerdo a nuestra aptitud física y nivel de conocimiento técnico sobre los distintos movimientos que podemos ejecutar.

C. Experto

Realizaremos ejercicios en la estructura, de acuerdo a nuestra aptitud física y nivel de conocimiento técnico sobre los distintos movimientos que podemos ejecutar.

RECORRIDO ROJO: CERVANTES-BOMBEROS

ZONA 1: ESCALERA DE AGILIDAD

A. Principiante

Realizaremos ejercicios en la superficie habilitada, de acuerdo a nuestra aptitud física y nivel de conocimiento técnico sobre los distintos movimientos que podemos ejecutar.

B. Avanzado

Realizaremos ejercicios en la superficie habilitada, de acuerdo a nuestra aptitud física y nivel de conocimiento técnico sobre los distintos movimientos que podemos ejecutar.

C. Experto

Realizaremos ejercicios en la superficie habilitada, de acuerdo a nuestra aptitud física y nivel de conocimiento técnico sobre los distintos movimientos que podemos ejecutar.

ZONA 2: FONDOS DE BRAZOS

A. Principiante

Situándonos sobre la superficie acolchada en decúbito prono en contacto con la superficie, apoyando las manos ligeramente más separadas de la línea de hombros. Iniciamos el movimiento extendiendo los codos para realizar un fondo de brazos con las rodillas sobre el suelo, manteniendo la cabeza en prolongación normal de la columna junto la cadera y las rodillas.

B. Avanzado

Situándonos sobre la superficie acolchada en decúbito prono en contacto con la superficie, apoyando las manos ligeramente más separadas de la línea de hombros. Iniciamos el movimiento extendiendo los codos para realizar un fondo de brazos con los pies sobre el suelo, manteniendo la cabeza en prolongación normal de la columna junto la cadera y las rodillas.

C. Experto

Situándonos sobre la superficie acolchada en decúbito prono en contacto con la superficie, apoyando las manos ligeramente más separadas de la línea de hombros. Iniciamos el movimiento extendiendo los codos para realizar un fondo de brazos con los pies sobre el suelo, terminando con las manos despegándose del suelo y dando una palmada en el aire para caer en la misma posición inicial. Mantenemos la cabeza en prolongación normal de la columna junto la cadera y las rodillas.

ZONA 3: ZANCADA

A. Principiante

Situándonos sobre la superficie acolchada en bipedestación con los pies a la anchura de la cadera, iniciamos el movimiento llevando un pie hacia detrás a una distancia con una flexión del ángulo articular de la rodilla y tobillo que sea confortable, manteniendo la cabeza en prolongación normal de la columna sin inclinación del tronco. Después, deshacemos el movimiento anterior por el mismo orden inverso.

B. Avanzado

Situándonos sobre la superficie acolchada en bipedestación con los pies a la anchura de la cadera, iniciamos el movimiento llevando una pierna hacia delante a una distancia con una flexión del ángulo articular de la rodilla que no sobrepase los 90º, manteniendo la cabeza en prolongación normal de la columna sin inclinación del tronco. Después, deshacemos el movimiento anterior por el mismo orden inverso.

C. Experto

Situándonos sobre la superficie acolchada en bipedestación con los pies a la anchura de la cadera, iniciamos el movimiento llevando una pierna hacia delante a una distancia con una flexión del ángulo articular de la rodilla que no sobrepase los 90º, manteniendo la cabeza en prolongación normal de la columna sin inclinación del tronco. Después, realizamos un salto vertical y cambiamos la zancada a la pierna contraria. Continuaremos hasta que al parar retomamos la posición inicial.

ZONA 4: PLANCHAS**A. Principiante**

Situándonos sobre la superficie acolchada en cuadrupedia, apoyamos las manos ligeramente por delante de la línea vertical de los hombros y aproximando la cadera hacia el suelo llevando el cuerpo hacia delante. Formando un ángulo recto donde la cabeza se mantiene en prolongación normal con la columna junto con la cadera y las rodillas. Se aguanta la posición unos segundos y se vuelve a la inicial.

B. Avanzado

Situándonos sobre la superficie acolchada en decúbito prono apoyamos los pies y los antebrazos en el suelo juntando las manos a la altura de la cabeza. Los codos deben estar a 90º y justo en línea con los hombros. Luego los pies a la anchura de las caderas, formando el cuerpo un ángulo recto donde la cabeza se mantiene en prolongación normal con la columna junto con la cadera, las rodillas y tobillos. Se aguanta la posición unos segundos y se vuelve a la inicial.

C. Experto

Situándonos sobre la superficie acolchada en decúbito prono apoyamos los pies y los antebrazos en el suelo juntando las manos a la altura de la cabeza. Los codos deben estar a 90º y justo en línea con los hombros. Luego elevaremos un pie, y formaremos con el resto del cuerpo un ángulo recto, donde la cabeza se mantiene en prolongación normal con la columna junto con la cadera, las rodillas y tobillos. Se aguanta la posición unos segundos y se vuelve a la inicial.

ZONA 5: RECTAS

A. Principiante

Situándonos en frente de la recta partimos en posición de bipedestación e iniciamos el ejercicio en marcha a una intensidad cómoda sin cambios de ritmo. Recorrer la distancia que le sea posible sin suponer un sobreesfuerzo.

B. Avanzado

Situándonos en frente de la recta partimos en posición de bipedestación e iniciamos el ejercicio en carrera a una intensidad cómoda sin cambios de ritmo. Recorrer la distancia que le sea posible sin suponer un sobreesfuerzo.

C. Experto

Situándonos en frente de la recta partimos en posición de bipedestación e iniciamos el ejercicio en carrera a un ritmo intenso. Podemos realizar progresiones tanto al ir como al volver para aumentar la exigencia física.

ZONA 6: FONDOS DE BRAZOS EN BANCO

A. Principiante

Situándonos sobre el banco más alto y partiendo desde la posición de sedestación, nos apoyamos con las manos en pronación con una anchura algo mayor que la de los hombros. Los pies los situaremos a la altura de las rodillas a una anchura próxima a la cadera. Iniciamos el movimiento descendiendo lentamente sin sobrepasar los 90° de flexión de los codos y rodillas. A continuación retomamos la posición inicial.

B. Avanzado

Situándonos sobre el banco intermedio y partiendo desde la posición de sedestación, nos apoyamos con las manos en pronación con una anchura algo mayor que la de los hombros. Los pies los situaremos delante a una anchura próxima a la cadera con las rodillas semiflexionadas. Iniciamos el movimiento descendiendo lentamente sin sobrepasar los 90° de flexión de los codos. A continuación retomamos la posición inicial.

C. Experto

Situándonos sobre el banco más bajo y partiendo desde la posición de sedestación, nos apoyamos con las manos en pronación con una anchura algo mayor que la de los hombros. Los pies los situaremos delante apoyando el talón en el suelo con las rodillas semiflexionadas. Iniciamos el movimiento descendiendo lentamente sin sobrepasar los 90° de flexión de los codos. A continuación retomamos la posición inicial.

ZONA 7: EJERCICIO DE CUESTAS

A. Principiante

Situándonos en frente de la pendiente partimos en posición de bipedestación e iniciamos la subida de la pendiente en marcha a una intensidad cómoda sin cambios de ritmo. Recorrer la distancia que le sea posible sin suponer un sobreesfuerzo.

B. Avanzado

Situándonos en frente de la pendiente partimos en posición de bipedestación e iniciamos la subida de la pendiente en carrera a una intensidad cómoda sin cambios de ritmo. Recorrer la distancia que le sea posible sin suponer un sobreesfuerzo.

C. Experto

Situándonos en frente de la pendiente partimos en posición de bipedestación e iniciamos la subida de la pendiente en carrera a un ritmo intenso. Podemos realizar progresiones tanto en la subida como en la bajada para aumentar la exigencia física.

ZONA 8: EJERCICIO DE BURPEE

A. Principiante

Situándonos sobre la superficie acolchada en bipedestación, nos colocamos en cuadrupedia apoyando las manos ligeramente por delante de la línea vertical de los hombros y aproximando la cadera hacia el suelo llevando el cuerpo hacia delante. Luego flexionaremos los codos realizando un fondo de brazos. Después, deshacemos el movimiento anterior por el mismo orden inverso para volver a la posición inicial.

B. Avanzado

Situándonos sobre la superficie acolchada en bipedestación, flexionaremos las rodillas y las caderas a la vez con las manos aproximándose al suelo. Cuando apoyemos ambas manos y pies con el cuerpo en ángulo recto, flexionaremos los codos realizando un fondo de brazos. Después, deshacemos el movimiento anterior por el mismo orden inverso para volver a la posición inicial.

C. Experto

Situándonos sobre la superficie acolchada en bipedestación, flexionaremos las rodillas y las caderas a la vez con las manos aproximándose al suelo. Cuando apoyemos ambas manos y pies con el cuerpo en ángulo recto, flexionaremos los codos realizando un fondo de brazos. Después, deshacemos el movimiento anterior por el mismo orden inverso para volver a la posición inicial, terminando con un salto vertical y dando una palmada por encima de la cabeza.

ZONA 9: EJERCICIO STREET WORKOUT

A. Principiante

Realizaremos ejercicios en la estructura, de acuerdo a nuestra aptitud física y nivel de conocimiento técnico sobre los distintos movimientos que podemos ejecutar.

B. Avanzado

Realizaremos ejercicios en la estructura, de acuerdo a nuestra aptitud física y nivel de conocimiento técnico sobre los distintos movimientos que podemos ejecutar.

C. Experto

Realizaremos ejercicios en la estructura, de acuerdo a nuestra aptitud física y nivel de conocimiento técnico sobre los distintos movimientos que podemos ejecutar.