







# Ponte en marcha

es un programa de 6 meses de duración, dividido en 3 niveles, dirigido a mejorar tu forma física.

#### CUANDO ACABES ESTE NIVEL:

Serás capaz de caminar lento durante 20 minutos sin parar.

#### RECOMENDACIONES:

- Realiza las actividades con un amigo/a o familiar, será más divertido.
- > Elige ejercicios que te gusten.
- Empieza suavemente.
- Comienza poco a poco, si te sientes bien, aumenta la intensidad y duración.
- Puedes hacer los ejercicios en casa, aunque si es al aire libre será más agradable, por ejemplo puedes ir a clase andando o en bicicleta.

### AI FINALIZAR EL DÍA:

- > Anota los minutos que hayas hecho de cada ejercicio y súmalos.
- Si realizas otro tipo de ejercicio, anota los minutos en la columna de otros.

3, 2, I... empieza...

## SESIONES: 4 por semana (24 en total).

SESIÓN 1ª



- 1). Piensa hasta dónde quieres andar.
- 2). Camina lento, con pasos cortos en 5 minutos.

SESIÓN 2ª a 8ª





- 1). Añade un minuto cada día.
- 2). En la 8ª sesión habrás llegado a 12 minutos.
- 3). Si te sientes capaz puedes aumentar hasta un máximo de 15 minutos.

SESIÓN 9ª y 10ª

### 13 minutos



- 1). 5 minutos de caminar lento.
- 2). Durante 2 minutos elige entre subir una cuesta /escaleras (apunta en otros) o caminar rápido (anota en caminar rápido).
- 3). Camina lento 6 minutos.

SESIÓN 11ª y 12ª





- 1). 5 minutos de caminar lento.
- 2). Durante 3 minutos elige entre subir una cuesta /escaleras o caminar rápido
- 3). Camina lento 6 minutos.

Ánimo, lo estas haciendo 🏡 muy bien... SESIÓN 13ª a 17ª

## 16 minutos

Si te sientes bien, puedes aumentar la intensidad en cada sesión.

- 1). 5 minutos de caminar lento.
- 2). Durante 3 minutos elige entre caminar rápido o hacer el 3<sup>er</sup> ejercicio de fuerza.
- 3). 2 minutos de caminar lento.
- 4). Durante 3 minutos, elige entre subir una cuesta /escaleras o caminar rápido.
- 5), 3 minutos de caminar lento.





SESIÓN 18ª a 23ª

### 21 minutos

Aumenta ligeramente la intensidad en cada sesión.

- 1). 6 minutos de caminar lento.
- 2). 4 minutos de caminar rápido.
- 3). 3 minutos de caminar ligero.
- 4). Durante 4 minutos elige entre subir unas escaleras o una cuesta.
- 5). 4 minutos de caminar lento.
- **6).** Ejercicio de **estiramiento** del **cuadriceps.** Coge el pié derecho con la mano derecha durante 20 segundos y luego cambia al lado izquierdo (ver el 4º dibujo de los ejercicios de estiramientos).

SESIÓN 24ª

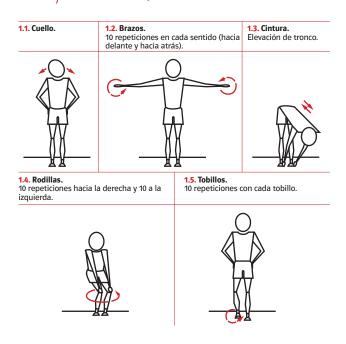


1. Camina lento, sin parar.

iEnhorabuenal, lo has conseguido

# **EJERCICIOS**

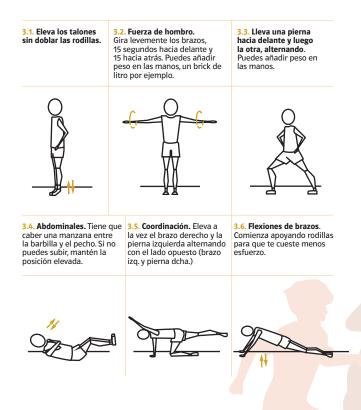
### Giros y balanceos. 10 repeticiones en cada articulación.



Estimamientos. 20 segundos manteniendo la posición en cada lado (derecha e izquierda).



Fuerza. Realiza el mayor número de repeticiones en **15 segundos** de cada ejercicio. Descansa 15 segundos entre un ejercicio y otro.



## Anota los minutos en la columna correspondiente.

Fecha de sesión	Caminar lento  Pasos cortos o medios (menos de 95 pasos por minuto)	Caminar ligero Pasos medios o largos (más de 95 pasos y menos de 110 pasos por minuto)	Caminar rápido/ correr  Pasos largos (menos de 110 pasos por minuto/correr, con la intensidad máxima que te permita mantener una conversación)
S. 1 <sup>a</sup>			
S. 2 <sup>a</sup>			
S. 3 <sup>a</sup>			
S. 4ª			
S. 5 <sup>a</sup>			
S. 6ª			
S. 7 <sup>a</sup>			
S. 8 <sup>a</sup>			
S. 9 <sup>a</sup>			
S. 10 <sup>a</sup>			
S. 11 <sup>a</sup>			
S. 12 <sup>a</sup>			
S. 13 <sup>a</sup>			
S. 14 <sup>a</sup>			
S. 15 <sup>a</sup>			
S. 16 <sup>a</sup>			
S. 17 <sup>a</sup>			
S. 18 <sup>a</sup>			
S. 19 <sup>a</sup>			
S. 20 <sup>a</sup>			
S. 21 <sup>a</sup>			
S. 22 <sup>a</sup>			
S. 23 <sup>a</sup>			
S. 24 <sup>a</sup>			

Edita: Consejería de Sanidad Diseña: NEXO Imprime: Copisán

Ejercicios suaves (Participar en tareas domés- ticas, juegos al aire libre, comba suave, dardos, pases balón, baile suave, ir andan- do al centro escolar)	Ejercicios intensos (Nadar, patinar, bicicleta, deportes de equipo: fútbol, baloncesto, palas, clase de educación física)	Otros: (Calentamientos, estiramientos, giros y balanceos, ejercicios de fuerza, escaleras, cuestas)	Total minutos

Elaboración del Programa: Javier Cubero Sanjurjo (Técnico deportivo. Dirección General de Deportes. Gobierno de Cantabria)







CONSEJERÍA DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTE Dirección General de Deporte