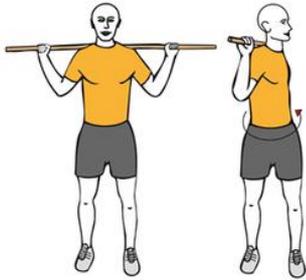


## TRABAJO DE MOVILIDAD Y ACTIVACIÓN +60 AÑOS

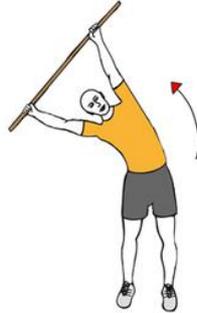
TRABAJAR TODOS LOS EJERCICIOS EN 10 REPETICIONES POR EJERCICIO Y A CADA LADO, HACERLOS EN GRUPOS DE A 3 EJERCICIOS 2 VECES CADA 40 min  
COMBINACIÓN DE 3 EJERCICIOS REALIZAR UNA PAUSA ENTRE CADA EJERCICIO DEL TIEMPO QUE SE NECESITE

**Giros de cintura con barra o pica**



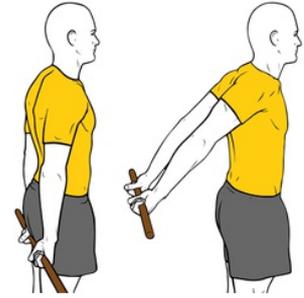
2 Series 10 reps

**Giro de cintura con barra brazos estirados**



2 Series 10 reps

**Extensión de hombros asistida**



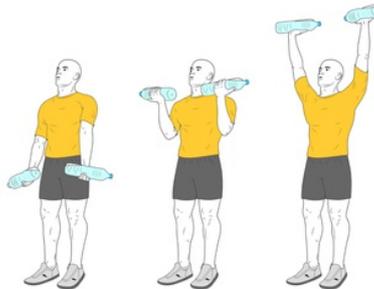
2 Series 10 reps

**Flexión de rodilla de pie con apoyo**



2 Series 10 reps

**Curl de bíceps y press de hombros con botellas**



2 Series 10 reps

**Extensión de pierna sentado**



2 Series 10 reps

**Rotación torácica sentado**



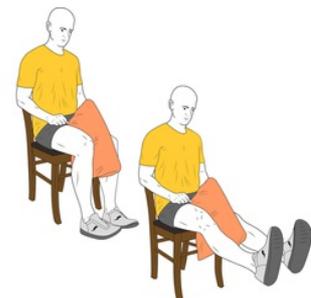
2 Series 10 reps

**Levantarse desde sentado**



2 Series  
5 A 10

**Extensión de piernas con activación del aductor**



2 Series 10 reps

# TRABAJO DE MOVILIDAD Y ACTIVACIÓN +60 AÑOS

40 min

Flexión de cadera apoyo en silla

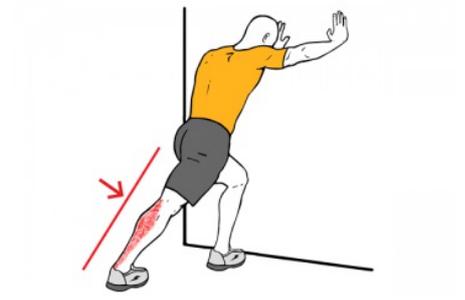


Estiramiento femoral sentado



3 Series 10 seg

Estiramiento de gemelo de pie



3 Series 10 seg