

# FICHA DE CALENTAMIENTO



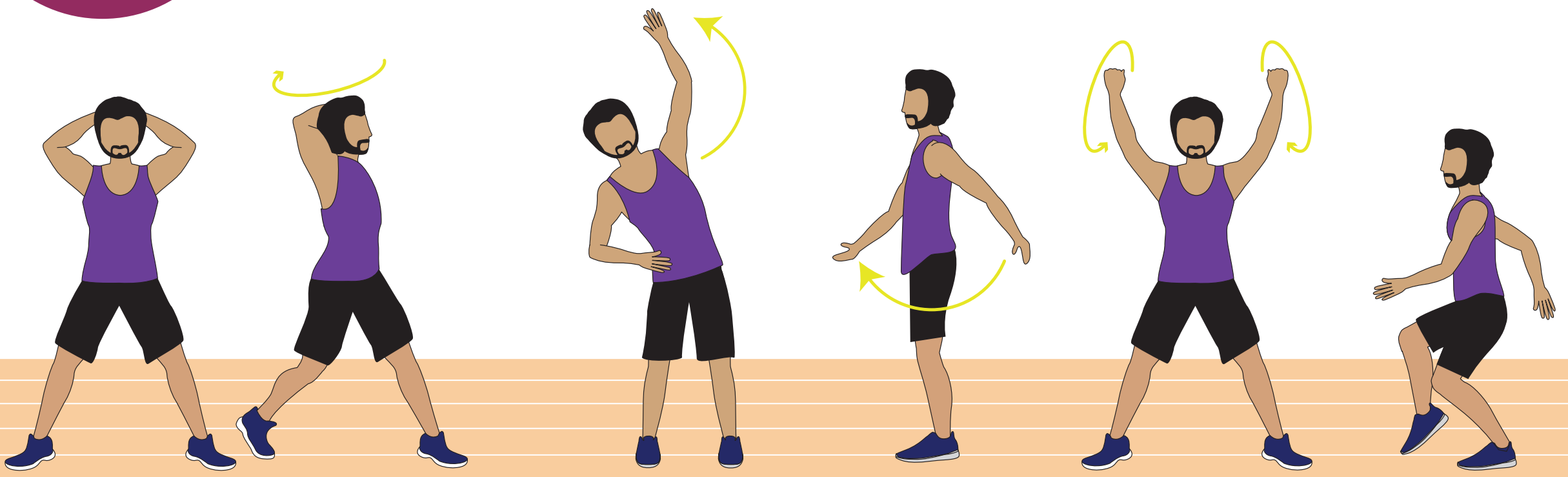
Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

Vicerrectoría del  
Medio Universitario

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

## 1

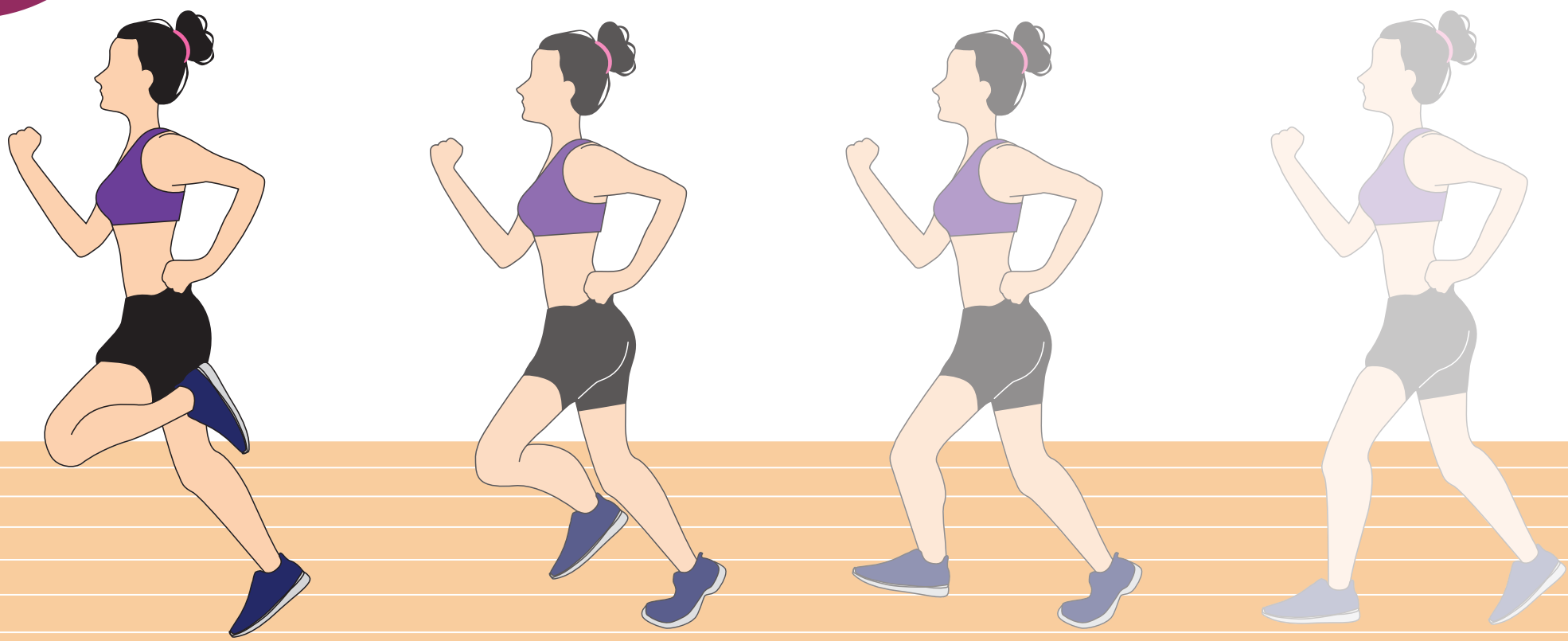
### Ejercicios movilidad articular



Sigue la secuencia. Ten presente la amplitud del movimiento más que la velocidad, es lo más importante. Realiza **12** repeticiones de cada ejercicio.

## 2

### Ejercicios aumento de temperatura



Inicia con trote suave y moderado durante **5 a 7** minutos, en campo abierto o en recorridos de 10 a 15 metros. Controla la respiración inhalando profundo por la nariz y exhalando por la boca.



# FICHA DE CALENTAMIENTO



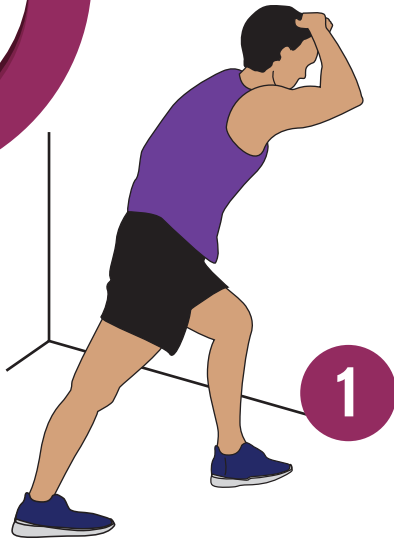
Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

Vicerrectoría del  
Medio Universitario

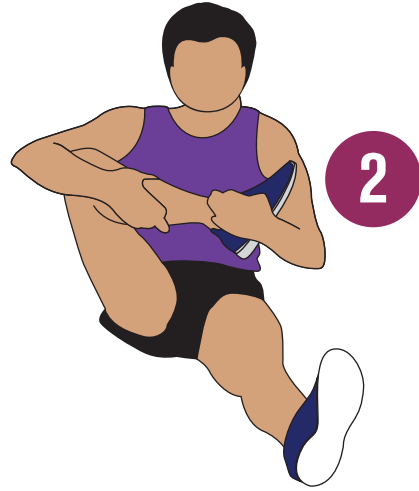
| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

## 3

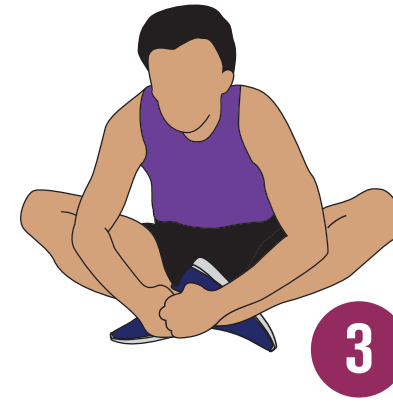
### Estiramientos



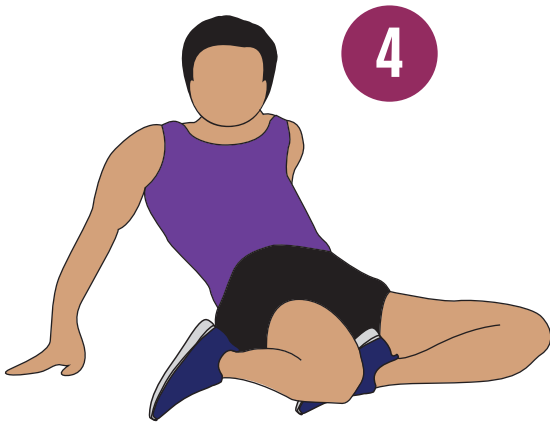
1



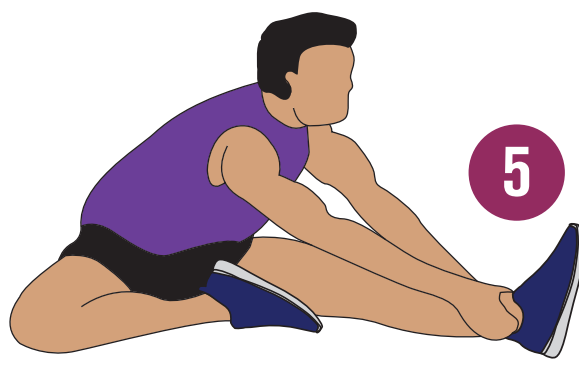
2



3



4



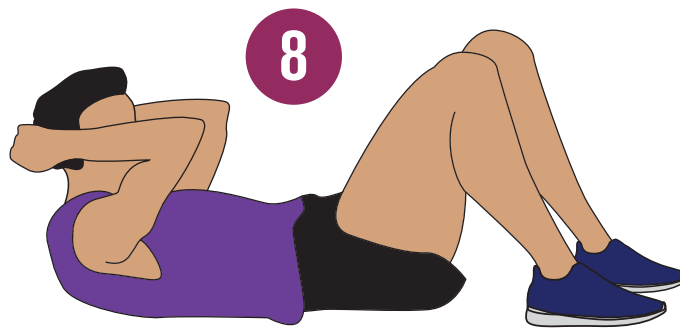
5



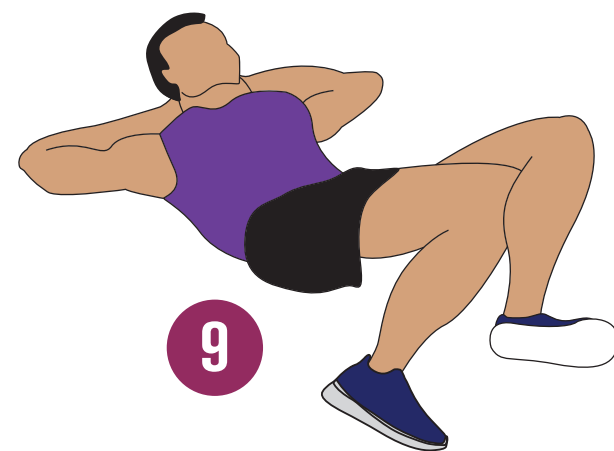
6



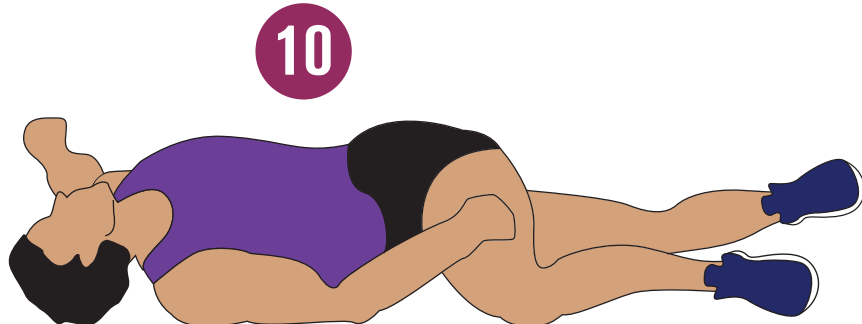
7



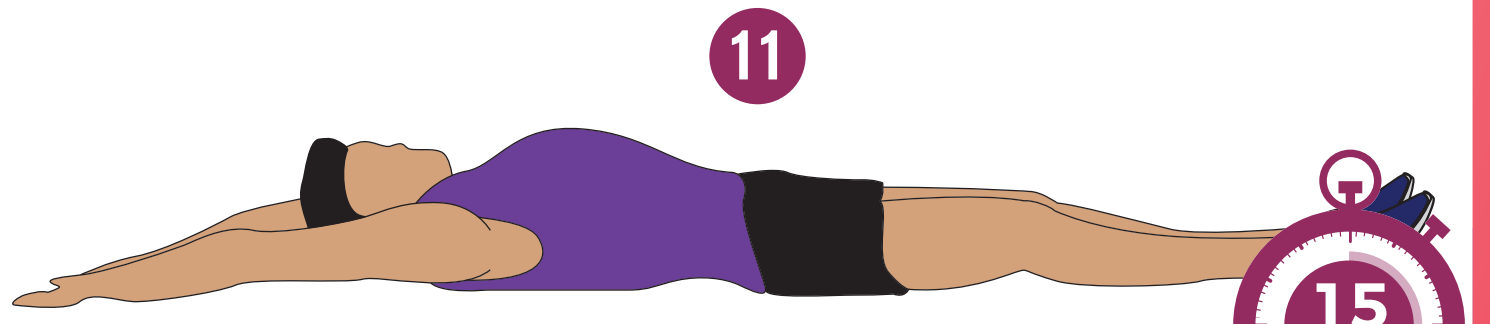
8



9



10



11



Selecciona una de las dos secuencias de ejercicios. Mantén cada posición por 15 segundos por ambos lados en caso de que la postura lo requiera:

**Opción 1:** 1, 3, 5, 13, 19, 20 y 21 / **Opción 2:** 4, 6, 10, 11, 18, 21 y 22





# FICHA DE CALENTAMIENTO



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

Vicerrectoría del  
Medio Universitario

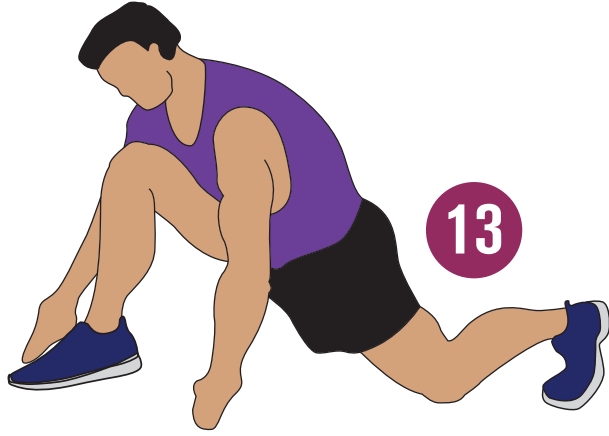
| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

## 3

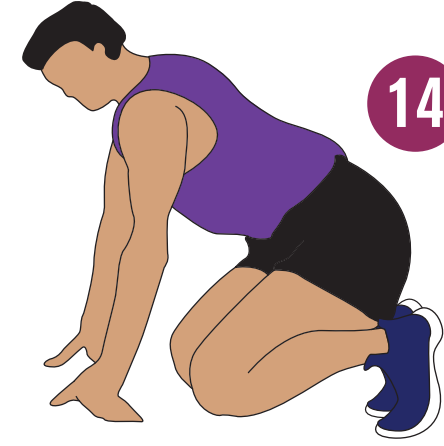
### Estiramientos



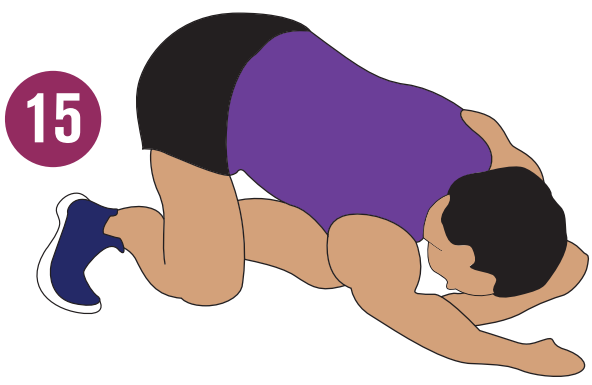
12



13



14



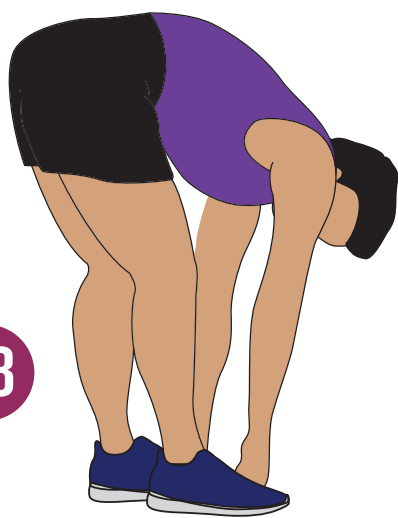
15



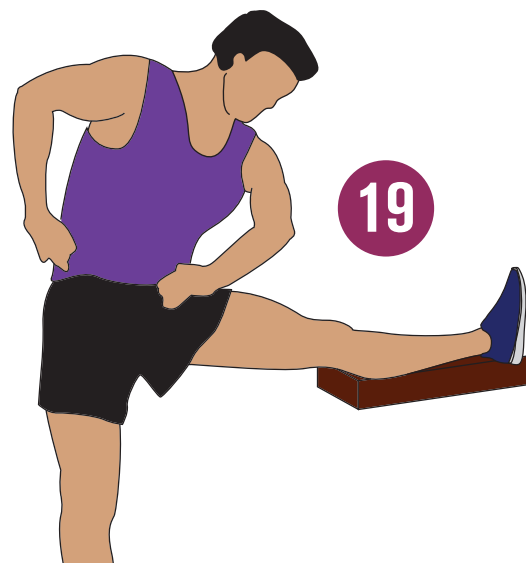
16



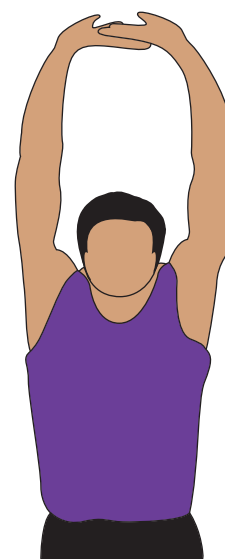
17



18



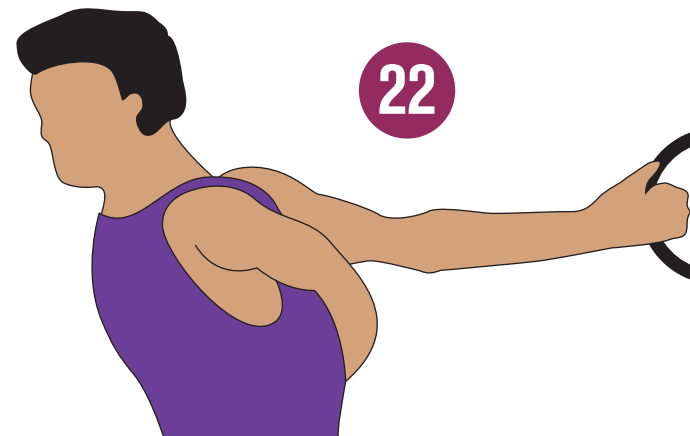
19



20



21



22



Selecciona una de las dos secuencias de ejercicios. Mantén cada posición por 15 segundos por ambos lados en caso de que la postura lo requiera:

**Opción 1:** 1, 3, 5, 13, 19, 20 y 21 / **Opción 2:** 4, 6, 10, 11, 18, 21 y 22

