

RUTINA 01 | Ejercicios físicos de Parkour

1		CALENTAMIENTO • Principiantes: 10 minutos • Con experiencia: 20 minutos • Trote simple y luego saltos en movimiento
2		ESTIRAMIENTO • Principiantes y con experiencia: 10 minutos • Estirar todos los músculos y calentar todas las articulaciones
3		CUADRUPEDIAS (CUADRÚPEDOS) SIMPLES • Principiantes: En piso plano 25 metros • Con experiencia: En sardinel 50 metros • Solo usar puntas de pies y palma de manos ○ Ida: Avanzando ○ Vuelta: En retroceso (hacia atrás)
4		ESTOCADAS • Principiantes: En piso plano 25 metros • Con experiencia: En sardinel 50 metros • Solo usar puntas de pies ○ Ida: Avanzando ○ Vuelta: En retroceso (hacia atrás)
5		BARRAS (DOMINADAS) • Principiantes: 10 por serie • Con experiencia: 20 por serie • Pull ups (dominadas simples) ○ 1 serie de tipo agarre Prono (palmas de manos hacia adelante) ○ 1 serie de tipo agarre Supino (palmas de manos hacia ti)
6		ELEVACIÓN DE TALONES • Principiantes: 30 por serie. Mantener elevados los talones por 1 segundo • Con experiencia: 30 por serie. Mantener elevados los talones por 3 segundos • 3 series con pies en banca o sardinel con talones en el aire (La mitad de la planta del pie, donde están los dedos, debe pisar el piso o sardinel)

BARRAS (DOMINADAS) PARALELAS		
7		• Principiantes: 10 unidades por serie • Con experiencia: 20 unidades por serie • 3 series
ABDOMINALES SIMPLES		
8		• Principiantes: 30 unidades por serie • Con experiencia: 50 unidades por serie • 3 series. Levantar el tronco (separar la espalda del suelo) hasta formar 30° al piso.
DESPLAZAMIENTO DE MONO (MOKIE WALK)		
9		• Principiantes: 2 minutos • Con experiencia: 5 minutos • Desplazarse libremente en Monkie Walk
ENFRIAMIENTO (DES-CALENTAMIENTO)		
10		• Principiantes: 10 minutos • Con experiencia: 20 minutos • Trote simple y luego saltos en movimiento
ESTIRAMIENTO		
11		• Principiantes y con experiencia: 10 minutos • Estirar todos los músculos y calentar todas las articulaciones

- No olvides de llevar agua para tu rehidratación respectiva.
- Ten cuidado. Está bien hacer ejercicios al aire libre (parque, losas deportivas) pero no cerca de pistas ni a autos en movimiento.
- Avanza de manera gradual los ejercicios (de menos a más).
- Cada uno conoce su cuerpo y sus límites físicos, no te excedas ni te lesiones.
- Cuida la zona donde haces ejercicios, no malogres ni ensucies la ciudad.
- Respeta a los demás. Recuerda que los parques y la ciudad es de todos.