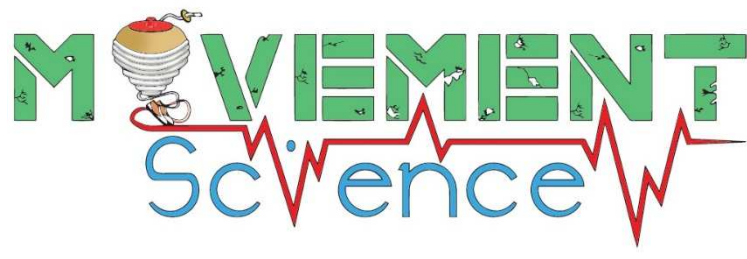


### SESIÓN DE EJERCICIO MULTICOMPONENTE OSTEOPENIA • OSTEOPOROSIS

**Objetivo:** 1) Mejora de la fuerza-masa muscular y generar tensiones medias-altas en los grandes grupos musculares (secreción de factores de crecimiento y mioquinas osteogénicas)  
2) Generar unos impactos de media intensidad (1.5-3g) (rango de seguridad) a intensidades > umbral de lactato para provocar un aumento de hormonas anabólicas  
3) Mejora del equilibrio y prevención de caídas

**Duración:** 60'

| Grupo muscular - Ejercicio                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Rep.Graf. | Series | Rep. | Carac.Es | Descanso |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|------|----------|----------|
| ACTIVACIÓN Y EQUILIBRIO<br>(10')                            | <b>Equilibrio y movilidad</b> • Por equipos todos en un círculo grande separados por un contrincante, pasar la pelota a compañero con bote en el medio 2 pelotas por equipo. Posición cigüeña manteniendo el equilibrio.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           | 3      | 1'   | -        | 15''     |
|                                                             | <b>Tensiones explosivas TS</b> • En un espacio reducido (7.5x7.5m) un equipo trata de golpear a los contrincantes golpeando y manteniendo 3 globos en el aire. Un toque por jugador. El oponente golpeado se queda en el sitio a pata coja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           | 2      | 2'   | -        | 30''     |
| IMPACTO – SALTO MULTIDIRECCIONAL<br>(20')                   | <b>Cruzar el río saltitos</b> • Un equipo en cada extremo del río (aros). 2 de cada equipo en los laterales para lanzar balones y evitar que el equipo contrario llegue a la orilla del río. Para cruzar, hay que saltar con dos piernas de aro en aro hasta el otro lado para coger una carta (gana el que antes coge el AS)                                                                                                                                                                                                                                            |           | 2      | 3'   | -        | 1'       |
|                                                             | <b>Aerobic con saltos multidireccionales</b> •<br>Lateral – salto lateral<br>Doble – salto lateral<br>Step – Salto a Step y abajo<br>Step Rodilla/brazo – Salto a step y abajo<br>W – Saltos diagonales a cada lado<br>Paso con sentadilla – Salto Baldosa                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           | 2      | 4'   | -        | 1'       |
| CIRCUITO FUERZA EXPLOSIVA – IMPACTO Y AERÓBICO VII<br>(25') | Circuito con 8 postas en la que hacen un nº de reps determinado en cada posta con un <b>40-70%RM</b> y <b>50% del carácter del esfuerzo y ejecución rápida/explosiva</b> (Hacer la mitad de repeticiones en relación a las máxima posibles) + 1' caminar <b>FC 110-120%LT alrededor de 7km/h</b> (los más desaconicionados de forma interválica para no pasarse de FC y los de mejor capacidad aeróbica de continuo caminar o trote en función del riesgo de fractura) 50 metros de pista (20x5) = 26seg/vuelta o 2 vueltas en 56seg a 7km/h / 30seg rec. antes de posta |           |        |      |          |          |
|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |        |      |          |          |
| Stretching Global Activo<br>(10')                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |        |      |          |          |



**OSTEOPOROSIS**