# **Ejemplo de agenda de clase**

*GenteFuerteTM Cuerpos Fuertes Opción para principantes*

# ***Antes de clase (15 minutos)***

* Llegue 15 minutos antes para establecer el espacio y eliminar cualquier obstaculo
  + Sacar mancuernas, pesas de tobillo , colchonetas y sillas
  + Deinfectar si es necesario
  + Tener registros de participantes e informacion de contacto accesibles

# ***Calentamiento (5 minutos)***

* 5 minutos marchando en el lugar o caminando afuera si hay un lugar seguro para hacerlo

# ***Ejercicios de entrenamiento de fuerza (50 minutos)***

* Realice cada ejercicio 10 veces, seguido de un descanso de 60 segundos, luego realice el ejercicio 10 veces más. Realice cada ejercicio lentamente, a un recuento de ocho segundos.
* Ejercicios:
  + Sentadilla con Pierna Anchas
  + Curl de Piernas de Pie (con pesas para los tobillos)
  + Extensión de Rodilla (con pesas para los tobillos)
  + Elevación Lateral de Cadera (con pesas para los tobillos)
  + Curl de Bíceps (con mancuernas)
  + Press Sobre la Cabeza (con mancuernas)
  + Volar Hacia Adelante Inclinado (con mancuernas)
  + Soporte del Dedo del Pie

# ***Despues de completer el ejercicio (5 minutos)***

* Mantenga cada estiramiento durante 20-30 segundos
  + Estiramiento de Isquiotibiales y Pantorrillas
  + Estiramiento del Cuádriceps
  + Estiramiento de Pecho y Brazo
  + Estiramiento de la Parte Superior de la Espalda

# ***Despues de clase (15 minutos)***

* Guardar el equipo/limpiar
  + Desinfectar si es necesario