# **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