

+ MOVIMIENTO + SALUD

3 MODALIDADES DE ENTRENAMIENTO



DESARROLLA TU FUERZA A TRAVES DE 8 RETOS



COMPROBACION MEDIANTE
GRABACION EN VIDEO



MEJORA TU RESISTENCIA
EN CARRERA A PIE O BICICLETA DE MONTAÑA
COMPLETANDO SUS 8 RETOS DE DISTANCIA



SEGUIMIENTO MEDIANTE
APP CON GPS

PARA NACIDOS EN 2006 Y ANTERIORES



PREMIOS DE HASTA 100€
EN MATERIAL DEPORTIVO Y CENAS
PARA QUIEN COMPLETE 1 O MAS
MODALIDADES DE ENTRENAMIENTO

ORGANIZA:



*CONSULTA LAS BASES DE PARTICIPACION EN LA WEB
DEPORTES.LORCA.ES





BASES DEL PROGRAMA

La Concejalía de Deportes del Excmo. Ayto. de Lorca organiza el programa “+MOVIMIENTO +SALUD” consistente en la promoción de la práctica habitual de actividad física por parte de la población del municipio de Lorca. Para ello, se proponen 3 modalidades de actividad en las que se trabajan diferentes aspectos de la condición física saludable.

Para poder participar en el programa y optar a los premios, las personas interesadas deberán utilizar cualquier aplicación móvil con registro GPS (Strava, Garmin Connect, Nike Run Club, Polar Flow, etc.) de manera que se pueda verificar la correcta realización de las carreras a pie y rutas de bicicleta de montaña.

Además de las anteriores, si su objetivo es la mejora en el entrenamiento de la fuerza, el participante deberá enviar al teléfono 692-135-008 un vídeo vía “WhatsApp” con cada uno de los retos completados, de manera que puedan ser comprobados por los técnicos de la Concejalía de Deportes del Excmo. Ayto. de Lorca.

Los participantes interesados tendrán el periodo comprendido entre el 01/12/2020 y el 31/03/2021 a las 10:00 a.m. para completar la/s modalidad/es elegida/s y enviar los vídeos y/o tracks de las actividades al número de teléfono mencionado anteriormente.

CARRERA A PIE

Consistirá en realizar 8 recorridos diferentes por el municipio de Lorca. Los recorridos tendrán una distancia de entre 5 y 12 km y cada participante podrá elegir libremente el lugar de práctica.

Se deberán registrar al menos 8 carreras con las distancias especificadas a continuación, de manera que el participante pueda enviar el track de la actividad desarrollada a través de “WhatsApp” al 692-135-008:

- Carrera a pie 1 (5-5,5 km)
- Carrera a pie 2 (5,5-6 km)
- Carrera a pie 3 (6-6,5 km)
- Carrera a pie 4 (6,5-7 km)
- Carrera a pie 5 (7-8 km)
- Carrera a pie 6 (8-9 km)
- Carrera a pie 7 (9,5-10,5 km)
- Carrera a pie 8 (+12 km)

#+Movimiento+Salud



La aplicación utilizada por el participante deberá incluir, al menos, fecha (horario de la actividad), ritmo medio, duración y distancia recorrida.

El ritmo medio más alto en el que se deberán completar las sesiones será de 6 minutos y 30 segundos por kilómetro.

Una vez se hayan completado todas las carreras atendiendo al ritmo indicado, se deberán enviar los tracks de las mismas al teléfono 692-135-008.

BICICLETA DE MONTAÑA

Consistirá en realizar 8 rutas diferentes por el municipio de Lorca. Estos recorridos tendrán una distancia aproximada de entre 20 y 40 km y cada participante podrá elegir libremente el lugar de práctica.

Se deberán registrar al menos 8 rutas con las distancias especificadas a continuación, de manera que el participante pueda enviar el track de la actividad desarrollada a través de "WhatsApp" al 692-135-008:

Ruta en bicicleta de montaña 1 (mínimo 20 km)

Ruta en bicicleta de montaña 2 (mínimo 24 km)

Ruta en bicicleta de montaña 3 (mínimo 27 km)

Ruta en bicicleta de montaña 4 (mínimo 29 km)

Ruta en bicicleta de montaña 5 (mínimo 31 km)

Ruta en bicicleta de montaña 6 (mínimo 34 km)

Ruta en bicicleta de montaña 7 (mínimo 36 km)

Ruta en bicicleta de montaña 8 (mínimo 40 km)

La aplicación utilizada por el participante deberá incluir, al menos, fecha (horario de la actividad), ritmo medio, duración y distancia recorrida.

El ritmo medio en el que se deberán completar las sesiones será superior a 15 km/h.

Una vez se hayan completado todas las rutas atendiendo al ritmo indicado, se deberán enviar los tracks de las mismas al teléfono 692-135-008.

+ MOVIMIENTO



+ SALUD



ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Los participantes deberán realizar 8 retos enfocados al entrenamiento de la fuerza. Estos retos consistirán en ejercicios multiarticulares que necesitan poco material. Se diferenciará entre hombres y mujeres. Cada usuario deberá grabar un vídeo completando cada uno de los retos en el tiempo indicado. Los retos son los siguientes:

Hombres:

1. 80 sentadillas en menos de 4 minutos.
2. 60 flexiones de brazos en menos de 4 minutos.
3. 30 zancadas hacia delante con cada pierna en menos de 4 minutos.
4. 25 dominadas en menos de 5 minutos.
5. Plancha frontal isométrica durante 40 segundos seguidos.
6. Sentadilla isométrica en pared durante 40 segundos seguidos.
7. 12 burpees en menos de 2 minutos.
8. 20 flexiones de brazos, 10 zancadas hacia delante con cada pierna, 10 dominadas, 30 sentadillas, 20 segundos de plancha frontal isométrica, 20 segundos de sentadilla isométrica en pared y 5 burpees en menos de 6 minutos. Los ejercicios deberán realizarse en el orden establecido, de manera que cuando se completen todas las repeticiones de uno de ellos, se podrá pasar al siguiente.

Mujeres:

1. 80 sentadillas en menos de 4 minutos.
2. 60 flexiones de brazos con rodillas apoyadas en menos de 4 minutos.
3. 30 zancadas hacia delante con cada pierna en menos de 4 minutos.
4. Aguantar colgada de una barra durante 30 segundos seguidos.
5. Plancha frontal isométrica durante 40 segundos seguidos.
6. Sentadilla isométrica en pared durante 40 segundos seguidos.
7. 12 burpees en menos de 2 minutos.
8. 20 flexiones de brazos con rodillas apoyadas, 10 zancadas hacia delante con cada pierna, 15 segundos colgada, 30 sentadillas, 20 segundos de plancha frontal isométrica, 20 segundos de sentadilla isométrica en pared y 5 burpees en menos de 6 minutos. Los ejercicios deberán realizarse en el orden establecido, de manera que cuando se completen todas las repeticiones de uno de ellos, se podrá pasar al siguiente.

#+Movimiento+Salud



En los siguientes enlaces se podrán consultar ejemplos de los diferentes ejercicios planteados:

- Sentadilla
 - o Hombre: <https://youtu.be/Qhp5RGrb7qAk>
 - o Mujer: <https://youtu.be/9x1lrLfiUK4>
- Flexión de brazos
 - o Hombre: <https://youtu.be/TZaQZkTTEYs>
 - o Mujer: <https://youtu.be/9UBgk2KMYzk>
- Zancada hacia delante
 - o Hombre: <https://youtu.be/Pu4e4wJyle0>
 - o Mujer: <https://youtu.be/2fVEWyb2G9I>
- Dominada
 - o Hombre: <https://youtu.be/Ytz09uWyeX8>
 - o Mujer: https://youtu.be/n_Or5wXiQXA
- Plancha frontal isométrica
 - o Hombre: <https://youtu.be/lwgJpX7pTsY>
 - o Mujer: <https://youtu.be/26F7CPBGIGg>
- Sentadilla isométrica en pared
 - o Hombre: <https://youtu.be/4lw-NfgPYN0>
 - o Mujer: <https://youtu.be/EiC9VjL0bsE>
- Burpees
 - o Hombre: <https://youtu.be/-BnMBJpNADo>
 - o Mujer: <https://youtu.be/wU5cZxv1ls8>

*Como apunte importante, se deberá disponer de un reloj con segundero que indique la hora de grabación del vídeo durante el mismo. Este reloj deberá verse durante toda la duración del vídeo.

Además, se recomienda no intentar completar los retos en la primera sesión de entrenamiento si no entrenamos la fuerza con la frecuencia adecuada.

PREMIOS

Durante el mes de abril de 2021 se otorgarán los premios. Éstos consistirán en un sorteo de ticket regalo (5 ticket por cada 50 participantes por modalidad de entrenamiento, hasta un máximo de 15 ticket por modalidad) por un valor de 25€ en material deportivo

#+Movimiento+Salud



pudiendo participar en el mismo todas las personas que completen una de las modalidades presentadas. Estos premios no son acumulables.

Por otro lado, para quien complete las tres modalidades con éxito, se sortearán 5 premios por cada 50 participantes (hasta un máximo de 15 premios) que consistirán en un ticket regalo de 100€ en material deportivo y un vale por una cena de 40€ para dos personas. Estos premios no son acumulables a los anteriores.

Sólo se podrá participar 1 vez por persona.

El sorteo se realizará a principios del mes de abril de 2021.

INSCRIPCIÓN

Para participar en el programa y poder optar a los premios, los usuarios deberán rellenar el siguiente **formulario** (<https://forms.gle/e2GraPf8jVizETRL9>). El periodo de realización del programa, así como de notificación de las carreras y entrenamientos de fuerza finaliza el 31/03/2021 a las 10:00 a.m.

VERIFICACIÓN DE PRUEBAS

Tanto las carreras a pie como las rutas de ciclismo de montaña deberán acreditarse compartiendo todos los tracks de entrenamiento vía "WhatsApp" con el teléfono 692-135-008. Tal y como queda establecido en estas bases, se deberán enviar los 8 tracks a la vez, preferentemente.

Para comprobar la correcta realización de la modalidad de entrenamiento de fuerza, se deberán enviar los 8 vídeos de una vez vía "WhatsApp" al teléfono 692-135-008. La duración de los vídeos deberá ajustarse a la duración de cada reto. De esta manera, los técnicos comprobarán la realización de cada reto, indicando a la mayor brevedad si el participante ha superado con éxito los mismos.

En última instancia, la organización decidirá la superación correcta de los retos.

Comparte tus fotos/videos en tus redes sociales con el hashtag **#+Movimiento+Salud**

Y recuerda que las carreras y los entrenamientos de fuerza pueden realizarse en cualquier momento, existiendo únicamente limitación en el tiempo para optar a los premios.

#+Movimiento+Salud