

CIRCUITO DE ACONDICIONAMIENTO GENERAL NIVEL INTERMEDIO

Circuito multiestación de intensidad media, para acondicionamiento general a base de ejercicios con el propio peso corporal. La parte principal constará de 4 vueltas a los 8 ejercicios. 30 segundos de actividad en cada ejercicio y 30 segundos de descanso por ejercicio. 3 minutos de descanso entre vueltas.

1. CALENTAMIENTO

- SALTO Y APERTURA PIERNAS (3X15). DESCANSO 30''



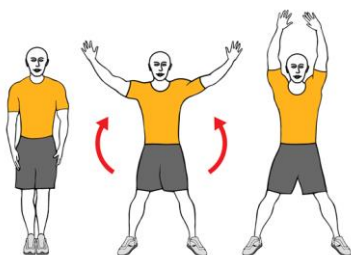
- SKEEPIING TALONES AL GLÚTEO (3X10) DESCANSO 30''



- SKEEPIING ELEVACION RODILLAS (3X10) DESCANSO 30''



1. JUMPING JACK

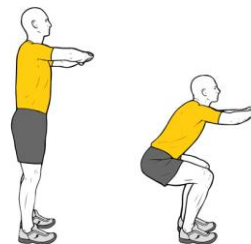


POSICIÓN INICIAL: Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros.

EJECUCIÓN: Con un salto, separe los pies más anchos que los hombros y levante las manos justo por encima de la cabeza. Con otro salto, regrese a la posición inicial.

CONSEJOS: Realice el ejercicio durante el tiempo requerido. Debe realizar el ejercicio lo más rápido posible. Mantenga la mirada hacia adelante.

2. MEDIA SENTADILLA

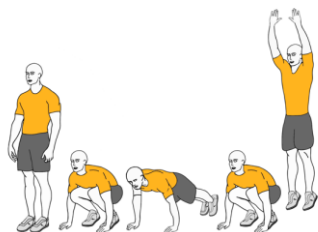


POSICIÓN INICIAL: De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar a cada lado de las caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN: Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhala.

CONSEJOS: Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrese en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

3. BURPEE



POSICIÓN INICIAL: Párese derecho con los pies anchura de los hombros.

EJECUCIÓN: Agáchese y coloque sus manos en el suelo delante de sus pies a una anchura ligeramente más ancha de los hombros. Ponga su peso en sus manos, al mismo tiempo que estire sus piernas detrás de usted en un salto. Usted debe sostener a sí mismo por sus manos y de los pies. Sus manos deben estar debajo de los hombros. Doble los brazos hasta que su pecho toque el suelo y extiéndalos completamente nuevamente (haciendo 1 flexión) Vuelva a poner los pies entre las manos en un salto. Use un movimiento rápido para empujar a través de sus pies y volver a la posición inicial.

CONSEJOS: No deje que las caderas bajen, especialmente cuando ponga los pies detrás de usted de un salto.

4. ELEVACIÓN DE RODILLAS

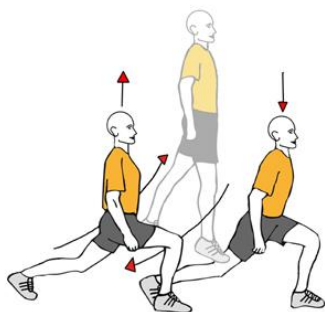


POSICIÓN INICIAL: Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Doble la rodilla y la cadera derechas al mismo tiempo para levantar la rodilla hacia el pecho mientras mueves el codo izquierdo hacia adelante y el codo derecho hacia atrás. Sus brazos deben estar doblados a 90°.

EJECUCIÓN: En un movimiento explosivo, cambie la posición de sus piernas, extienda la pierna derecha y doble la pierna izquierda mientras cambia la posición de sus brazos. Vaya alternando el pie que se coloca en el suelo durante el tiempo requerido.

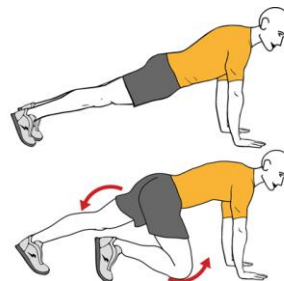
CONSEJOS: Debe realizar el ejercicio lo más rápido posible.

5. SALTO CON ZANCADA



Desde posición de zancada, realizamos un salto vertical y caemos también en posición de zancada, pero cambiando la pierna adelantada.

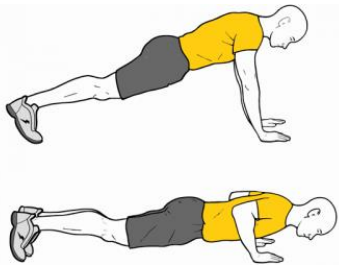
6. MOUNTAIN CLIMBER



POSICIÓN INICIAL: Colóquese boca abajo. Extienda las piernas detrás de usted. Aguante su peso con los dedos de los pies y las manos, manteniendo los brazos completamente extendidos. Sus manos y dedos de los pies deben estar separados al ancho de los hombros. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. Apriete los músculos abdominales y oblicuos, el mantenimiento de su cuerpo en una línea recta.

EJECUCIÓN: Doble la rodilla y la cadera derechas al mismo tiempo para mover la rodilla hacia el pecho. En un movimiento explosivo, cambie la posición de sus piernas, extienda la pierna derecha y doble la pierna izquierda. Vaya alternando el pie que se coloca en el suelo durante el tiempo requerido.

7. FLEXIONES DE BRAZOS



POSICIÓN INICIAL: Tumbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y las manos. Mantenga los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su cuerpo recto.

EJECUCIÓN: Empiece a bajar doblando los codos hasta que su pecho casi toque el suelo mientras inhala. Empuje su torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras exhala. Asegúrese de que sus escápulas siempre están retraídas.

8. EXTENSIÓN DE BRAZOS EN BANCO



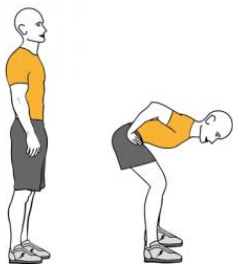
POSICIÓN INICIAL: Usted necesita colocar un banco detrás de su espalda. Coloque sus manos en el banco que está justo detrás de usted. Sus dedos deben estar mirando hacia delante. Extienda sus codos y piernas mientras su trasero está cerca del banco. Retraiga sus omoplatos elevando su pecho hacia arriba. Contraiga el suelo pélvico y el core.

EJECUCIÓN: Empiece a bajar doblando los codos hasta que estén a 90° mientras inhala. Contrayendo sus tríceps, empuje su torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras exhala.

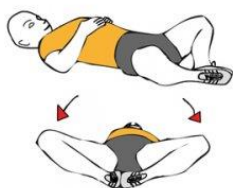
2. VUELTA A LA CALMA

Realiza los siguientes estiramientos durante 15'' cada uno:

1- FLEXION TRONCO



2- ADUCTORES



3- CUADRICEPS



4- GEMELOS



5- ISQUIOTIBIALES



6- TRICEPS Y PECTORAL



7- CUELLO

