

Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura – Área de Deportes

Estación 2 Dominadas



Video disponible en:

EJERCICIOS

Dominadas



Suspendido en la barra agarrado con las manos mirando al frente. Realizar una flexión de codo llevando la barra al pecho. Se puede realizar con diferentes agarres.

Elevación de piernas



Suspendido en la barra agarrado con las manos mirando al frente elevar las piernas 90º sin flexionar las rodillas.

Encogimiento de piernas



Suspendido en la barra agarrado con las manos. Realizar una flexión de rodilla y cadera la 90º llevando las rodillas hacia el pecho.

Muscle-up



Movimiento que resulta de la combinación de una dominada inicial, una transición de pasar el cuerpo por encima de la barra y un fondo de triceps.

