

Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

Estación 1

Aparato Madera Horizontal



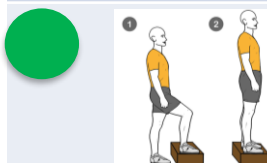
Video disponible en:

● Nivel Básico

● Nivel Intermedio

EJERCICIOS

Subida una pierna frontal



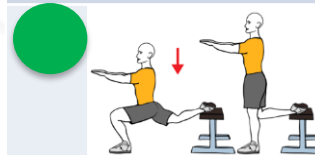
De pie delante del aparato, colocar un pie encima del aparato y trasladar el peso del cuerpo hacia el pie delantero subiendo encima del aparato

Subida una pierna lateral



De pie lateral al aparato, colocar el pie más próximo al aparato encima del mismo y trasladar el peso del cuerpo sobre esta pie subiendo el pie contrario a la altura de la base del aparato.

Zancada búlgara



De pie de espalda al banco a una distancia de un paso. Colocar la puntera de un pie encima del banco y descender la cadera verticalmente hacia el suelo con una flexión de la rodilla adelantada. El movimiento debe de ser vertical, con la espalda recta y brazo relajados.

Salto



De pie delantera del banco realizar una flexo-extensión de rodillas y cadera realizando un salto sobre el aparato.



Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura – Área de Deportes

Estación 1 Rocódromo



EJERCICIOS

Escalada



Trepar hasta la parte superior del aparato haciendo uso de los agarres y soportes para los pies.

● Nivel Intermedio

Video disponible en:



Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura – Área de Deportes

Estación 1

Aparato Barra Horizontal



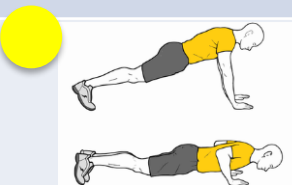
Video disponible en:

.....

- Nivel Básico
- Nivel Intermedio

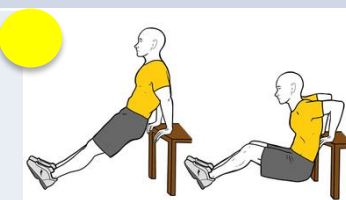
EJERCICIOS

Flexiones



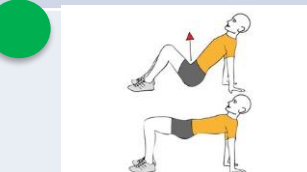
Tumbado boca abajo, con los brazos extendidos a la altura de los hombros y apoyado sobre la barra. Realizar una flexión de codo llevando la barra al pecho manteniendo el cuerpo erguido en todo momento. También se puede realizar apoyando las rodillas en el suelo.

Fondo de tríceps



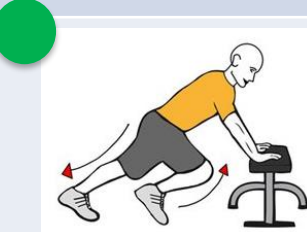
Tumbado boca arriba, apoyado sobre la barra con los brazos extendidos y abiertos a la altura de los hombros. Realizar una flexión de codo acercando el culo al suelo y volver a la posición inicial. Mantener las piernas estiradas en todo momento. También se puede realizar con las piernas ligeramente flexionadas y los pies en completo apoyo con el cuerpo.

Elevación de pelvis



En cuadrupedia apoyado sobre la planta de los pies y con los brazos apoyados en la barra. Realizar una extensión de cadera elevando la pelvis, formando una recta desde rodillas a espalda.

Escalador



Con las manos apoyadas en la barra, brazos estirados, la espalda recta y las piernas estiradas apoyado sobre la puntera. Realizar una flexión de rodilla y cadera a 90º alterna, llevando la rodilla hacia el pecho y manteniendo en todo momento la espalda y brazos rectos.



Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez
Vicerrectorado de Cultura – Área de Deportes

Estación 1
Aparato madera vertical



ESTIRAMIENTOS



Nivel Básico

Video disponible en:
.....

