

Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

Estación 2 Paralelas



Video disponible en:

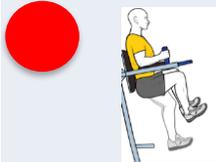
EJERCICIOS

Fondo tríceps



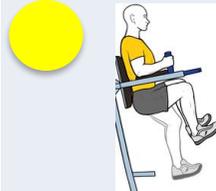
Suspendido en el aire entre las barras con las manos apoyadas una en cada barra y el cuerpo totalmente vertical. Realizar una flexión de codo a 90º, con los codos pegados al cuerpo y volver a la posición inicial.

Elevación de piernas



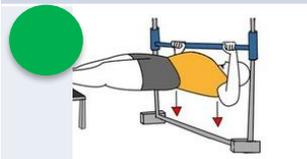
Suspendido en el aire entre las barras con las manos apoyadas una en cada barra y los brazos estirados. Levantar las piernas 90º sin flexionar las rodillas.

Encogimiento de piernas



Suspendido en el aire entre las barras con las manos apoyadas una en cada barra y los brazos estirados. Realizar una flexión de rodilla y cadera la 90º llevando las rodillas hacia el pecho.

Remo en barra



De pie a un paso de la barra con los brazos extendido y las manos apoyadas a la altura de los hombros sobre la barra, realizar una flexión y extensión de codo manteniendo el cuerpo erguido en todo momento.



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.



Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

Estación 2 Escalera colgante



Video disponible en:

EJERCICIOS

Trepa escalera peldaños



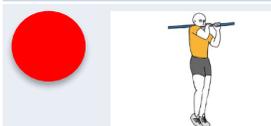
Trepar por los peldaños de la espaldera desde el principio al final

Trepa lateral



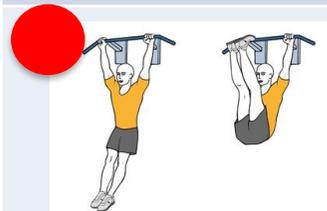
Trepar por solo una de las maderas laterales de la escalera colgante

Trepa lateral frontal



Trepar usando solo los dos laterales de la escalera

Pies a la barra



Suspendido con las manos en la escalera elevar las piernas rectas hasta tocar con los pies en la escalera.

