

# Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

## Estación 4 Madera alta inclinada



Video disponible en:

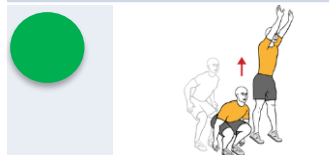
### EJERCICIOS

#### Multisaltos



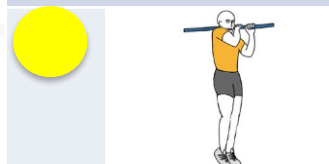
De pie debajo de la madera inclinada, realizar un salto con los pies juntos tocando la madera con las manos.

#### Sentadilla con salto



De pie debajo de la madera inclinada, realizar una sentadilla y en la extensión de cadera y rodilla realizar un salto tocando con las manos la barra inclinada

#### Trepa por la madera



Agarrado con las dos manos a la madera inclinada progresar por la madera de un extremo al otro usando solo las manos.

#### Sentadilla unipodal con salto



De pie debajo de la madera inclinada realizar una sentadilla con una sola pierna, mientras que la otra permanece estirada y en la fase de extensión de cadera y rodilla realizar un salto hasta tocar la madera con las manos



Nivel Básico



Nivel Intermedio



Nivel Avanzado



# Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

## Estación 4 Madera horizontal larga

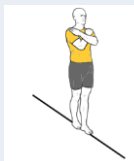


Video disponible en:

-  Nivel Básico
-  Nivel Intermedio
-  Nivel Avanzado

## EJERCICIOS

### Equilibrio



De pie andando sobre la madera

### Salto lateral apoyado



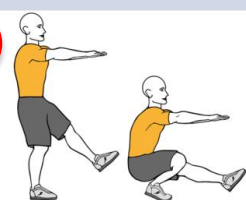
Colocado de pie de lado al banco, pasar de un lado al otro apoyando las manos sobre la madera horizontal

### Equilibrio a una pierna



De pie sobre la madera mantener el equilibrio sobre la barra de madera

### Sentadilla a una pierna



De pie sobre la barra realizar una flexión de cadera y rodilla a 90º manteniendo la pierna contraria a estirada. Importante espalda recta en todo momento.



# Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

Estación 4

Madera horizontal a dos alturas



Video disponible en:

● Nivel Básico

● Nivel Intermedio

## EJERCICIOS

Salto completo



De pie delante del banco, realizar un salto frontal con las dos piernas hacia el lado opuesto sin tocar la barra horizontal.

Subida 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

Equilibrio sobre banco



Con los brazos estirados apoyados sobre el banco con la espalda recta y piernas rectas apoyado sobre las punteras, alternar la elevación de piernas alternas.

Burpee con salto



1. De pie nos agachamos realizando una flexión de rodilla hasta tocar con la mano el suelo, manteniendo la espalda recta.
2. Realizamos una extensión de piernas hasta la posición inicial de flexiones y realizamos una flexión.
3. Realizamos un flexión de piernas volviendo a la posición de agachado y realizamos un salto hacia el otro lado de la barra

