

Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

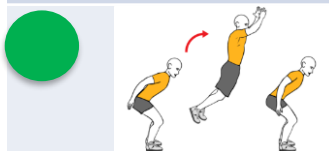
Estación 4 Madera alta inclinada



Video disponible en:

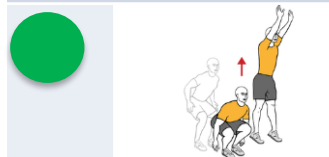
EJERCICIOS

Multisaltos



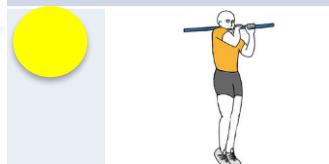
De pie debajo de la madera inclinada, realizar un salto con los pies juntos tocando la madera con las manos.

Sentadilla con salto



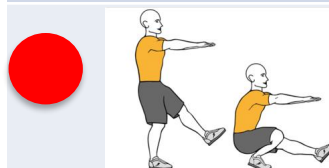
De pie debajo de la madera inclinada, realizar una sentadilla y en la extensión de cadera y rodilla realizar un salto tocando con las manos la barra inclinada

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

