

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



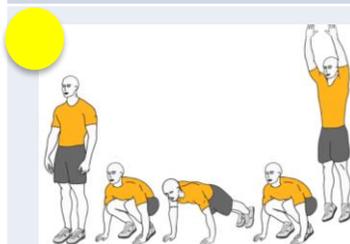
De pie delante del aparato, colocar un pie encima del aparato y trasladar el peso del cuerpo hacia el pie delantero subiendo encima del aparato

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