

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



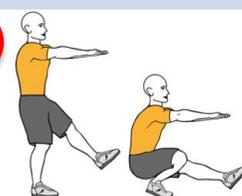
Colocado de pie de lado al banco, pasar de un lado al otro apoyando las manos sobre la madera horizontal

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.

