

Circuito de Entrenamiento /Running


Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

Sesión entrenamiento NIVEL AVANZADO



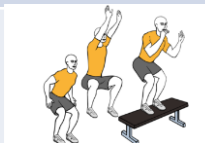
 Estaciones de entrenamiento

 Inicio del circuito

Madera horizontal

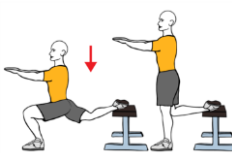
ESTACIÓN 1

Salto



De pie delantera del banco realizar una flexo-extensión de rodillas y cadera realizando un salto sobre el aparato.

Zancada búlgara



De pie de espalda al banco a una distancia de un paso. Colocar la puntera de un pie encima del banco y descender la cadera verticalmente hacia el suelo con una flexión de la rodilla adelantada. El movimiento debe de ser vertical, con la espalda recta y brazo relajados.

Barra horizontal a diferentes alturas

ESTACIÓN 1

Flexiones declinadas





Tumbado boca abajo, con los brazos extendidos a la altura de los hombros, apoyados en el suelo con las piernas sobre la barra. Realizar una flexión de codo llevando la barra al pecho manteniendo el cuerpo erguido en todo momento.



Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez
Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

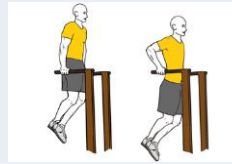


-  Estaciones de entrenamiento
-  Inicio del circuito

Paralelas

ESTACIÓN 2

Fondo tríceps

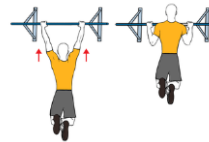


Suspendido en el aire entre las barras con las manos apoyadas una en cada barra y el cuerpo totalmente vertical. Realizar una flexión de codo a 90°, con los codos pegados al cuerpo y volver a la posición inicial.

Barra dominadas

ESTACIÓN 2

Dominadas

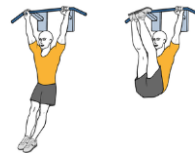


De pie debajo de la barra, realizar un salto colocando las manos a la altura de los hombros y acompañar ese impulso con una flexión de codo llevando la barra al pecho.

Escalera colgante

ESTACIÓN 2

Pies a la barra



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




Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez
Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

Sesión entrenamiento NIVEL AVANZADA



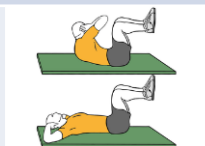
 Estaciones de entrenamiento

 Inicio del circuito

Banco de madera inclinado

ESTACIÓN 3

Crunch en barra superior



Tumbado boca arriba con las piernas por encima de la barra superior apoyando la zona de debajo de la rodilla en la barra. Realizar una ligera flexión de tronco manteniendo la línea de espalda y cuello recto en todo momento.

Barra horizontal larga

ESTACIÓN 4

Sentadilla a una pierna

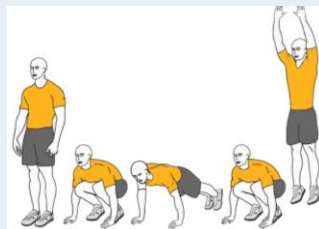


De pie sobre la barra realizar una flexión de cadera y rodilla a 90º manteniendo la pierna contraria a estirada. Importante espalda recta en todo momento.

Madera horizontal a dos alturas

ESTACIÓN 4

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

