

Circuito de Entrenamiento /Running

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

Sesión entrenamiento NIVEL BÁSICO



 Estaciones de entrenamiento

 Inicio del circuito

Aparato Madera horizontal

ESTACIÓN 1

Subida una pierna frontal



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

Zancada búlgara



De pie de espaldas 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.

Aparato Barra horizontal

ESTACIÓN 1

Escalador



Con las manos apoyadas en la barra, brazos estirados, la espalda recta y las piernas estiradas apoyado sobre la puntera. Realizar una flexión de rodilla y cadera a 90º alterna, llevando la rodilla hacia el pecho y manteniendo en todo momento la espalda y brazos rectos.

Flexiones de rodillas



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



Circuito de Entrenamiento /Running

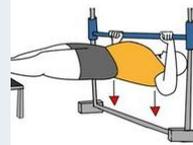
Universidad de Cádiz - Campus de Jerez
Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes



-  Estaciones de entrenamiento
-  Inicio del circuito

Paralelas

Remo en barra

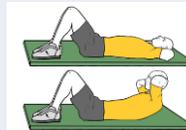


ESTACIÓN 2

De pie a un paso de la barra con los brazos extendido y las manos apoyadas a la altura de los hombros sobre la barra, realizar una flexión de codo manteniendo el cuerpo erguido en todo momento, acercando el cuerpo a la barra.

Banco de madera recto

Crunch abdominal



Tumbado boca arriba con la planta de los pies apoyados debajo de la barra. Realizar una ligera flexión de tronco manteniendo la línea de espalda y cuello recta en todo momento.

Crunch con giro



Tumbado boca arriba con la planta de los pies apoyados en el banco por debajo de la barra y una flexión de tronco de 45º realizar rotaciones de tronco sin mover las piernas



Circuito de Entrenamiento /Running

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

Sesión entrenamiento NIVEL BÁSICO



-  Estaciones de entrenamiento
-  Inicio del circuito

Madera alta inclinada

ESTACIÓN 4

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

Madera horizontal a dos alturas

ESTACIÓN 4

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.

Fondo de tríceps



Tumbado boca arriba, apoyado sobre la barra con los brazos extendidos, abiertos a la altura de los hombros y planta de los pies completamente apoyadas. Realizar una flexión de codo acercando el culo al suelo y volver a la posición inicial. Mantener las piernas estiradas en todo momento.

