

Circuito de Entrenamiento /Running

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

Sesión entrenamiento NIVEL INTERMEDIO



 Estaciones de entrenamiento

 Inicio del circuito

Aparato 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

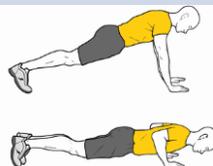
ESTACIÓN 1

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



Tumbado boca abajo, con los brazos extendidos a la altura de los hombros y apoyado sobre la barra. Realizar una flexión de codo llevando la barra al pecho manteniendo el cuerpo erguido en todo momento. También se puede realizar apoyando las rodillas en el suelo.



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

Encogimiento de piernas

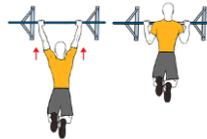


Suspendido en el aire entre las barras con las manos apoyadas una en cada barra y los brazos estirados. Realizar una flexión de rodilla y cadera la 90° llevando las rodillas hacia el pecho.

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

Trepa escalera peldaños



Trepar por los peldaños de la espaldera desde el principio al final



Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

Sesión entrenamiento NIVEL INTERMEDIO



 Estaciones de entrenamiento

 Inicio del circuito

Banco de madera plano

ESTACIÓN 3

Crunch con giro

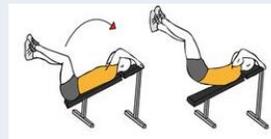


Tumbado boca arriba con la planta de los pies apoyados en el banco por debajo de la barra y una flexión de tronco de 45° realizar rotaciones de tronco sin mover las piernas

Banco de madera inclinado

ESTACIÓN 3

Elevación de piernas



Tumbado boca arriba con las manos agarradas en la barra, elevar las piernas a 45° sin arquear la zona lumbar y volver a la posición inicial.



Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura - Área de Deportes

Sesión entrenamiento NIVEL INTERMEDIO



 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 larga

ESTACIÓN 4

Equilibrio



De pie andando sobre la madera

