

# Circuito de Entrenamiento /Running

Universidad de Cádiz - Campus de Jerez

Vicerrectorado de Cultura – Área de Deportes

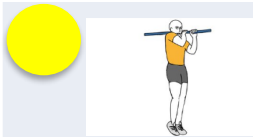
## Estación 2 Escalera colgante



Video disponible en:

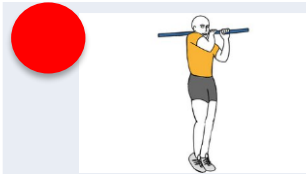
### EJERCICIOS

Trepa escalera peldaños



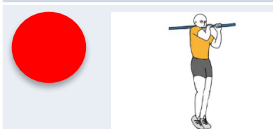
Trepar por los peldaños de la espaldera desde el principio al final

Trepa lateral



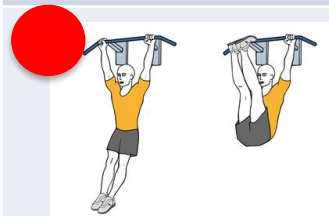
Trepar por solo una de las maderas laterales de la escalera colgante

Trepa lateral frontal



Trepar usando solo los dos laterales de la escalera

Pies a la barra



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

