

CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO

Fase 1: Calentamiento de 10 minutos: Movimiento Articular + Estiramientos

Fase 2: 10 minutos a intensidad media: Pirámides de Flexiones: 5+7+10+7+5

Fase 3: Entrenamiento de intervalos

Circuito de 6 ejercicios 5 veces. (Elige 6 ejercicios entre los que figuran a continuación)
Descansa 10 segundos entre ejercicios.

Pelotas fuera

Coge un balón medicinal de goma de 9 kilos, **levántalo por encima de tu cabeza y lánzalo al suelo** con todas tus fuerzas. Completa 20 repeticiones.

Levantamiento sencillo

Realiza press de banca, sentadillas o peso muerto **con una carga ligera**. Haz 20 repeticiones.

Levantamiento de rodillas

Cuélgate de una barra fija, dobla las rodillas, **levántalas hacia el pecho** y bájalas. Repite 20 veces.

Saltos de rana

Con los pies separados a la distancia de los hombros, agáchate, echa las piernas hacia atrás y haz una flexión. Luego, recoge las piernas de nuevo y, desde esa posición, **salta hacia arriba todo lo alto que puedas**. Repite 20 veces.

Gatear

Ponte a cuatro patas boca abajo y recorre una pista de baloncesto a lo largo yendo y viniendo tres veces.

Paseo de granjero

Coge una pesa rusa grande (o mancuerna) en cada mano, **con los brazos a los lados**. Recorre el gimnasio a lo largo yendo y viniendo 3 veces.

Sentadillas frontales

Sujeta una barra de pesas con los brazos estirados delante de tus hombros. Flexiona las rodillas y las caderas **hasta que los muslos estén paralelos al suelo y vuelve a subir**. Repite 20 veces.

Sube y baja con peso

Sujeta **una mancuerna en cada mano** y súbete y bájate de la banca. Repite 20 veces.