



CIRCUITO DE FUERZA Y RESISTENCIA


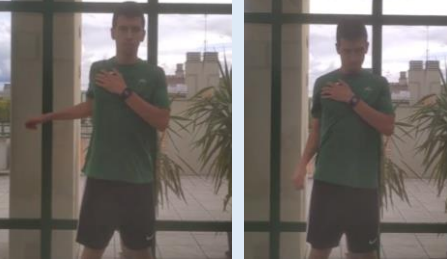





A continuación os dejamos una sesión de entrenamiento de fuerza y de resistencia en circuito. Para la sesión vamos a necesitar dos botellas de agua (o dos mancuernas), dos garrafas de agua y una esterilla. En función de nuestro nivel, cogeremos unos materiales u otros, siendo el peso recomendado para el entrenamiento de 2-3 kg por mancuerna.

Después del calentamiento, que van a ser ejercicios de movilidad articular y para finalizar alguno aeróbico para subir las pulsaciones del cuerpo, pasaremos a la parte principal. El circuito tendrá **3 bloques**, realizándose **3 series por bloque y 4 ejercicios, de 30''** de duración cada uno. Entre series el **descanso será de 30''** y **entre un bloque y otro de 2'**. Cuando acabemos el circuito, pasaremos a los estiramientos. Los ejercicios se representan y explican en la tabla inferior.





CONSIDERACIONES GENERALES:

- Utilizar un peso con el que podamos realizar y acabar el entrenamiento.
- Si es necesario, descansar unos segundos entre ejercicios.
- Si tenemos molestias, no hacer ese ejercicio
- En los ejercicios de resistencia aeróbicos, adaptar el ritmo a nuestras posibilidades.
- Realizar más series o ejecutar durante más segundos cada ejercicio si podemos.



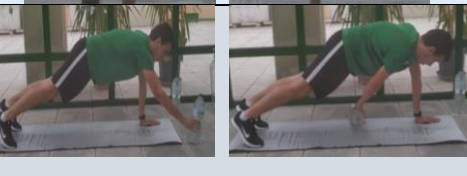
Ejercicio	Descripción	Representación gráfica
CALENTAMIENTO		
1. Tobillos	Con la punta del pie apoyada sobre el suelo, hacer giros de tobillo en un sentido y en el otro. Luego se hace lo mismo con el otro tobillo.	
2. Rodillas	Flexionar y extender las rodillas de manera continuada. Las manos se colocan sobre las rodillas, controlando el movimiento.	

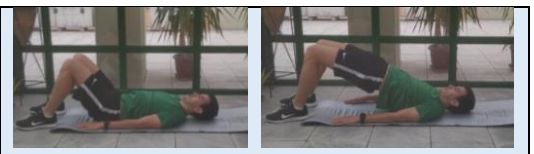
3. Cadera	Con los brazos sobre la cintura, mover la cadera haciendo círculos, en un sentido y en el otro.	
4. Movimientos de brazos	Realizar circunducciones de un brazo y del otro, hacia delante y también hacia atrás	
5. Torsión de tronco	En posición estática, rotar el tronco de un lado a otro de manera continuada. Los brazos acompañan el movimiento.	
6. Elevar y bajar brazos.	Movimientos de brazo arriba y debajo de manera alternativa, por delante del cuerpo.	
7. Muñecas	Circunducciones de las muñecas, en un sentido y en otro	
8. Cuello	Subir y bajar la cabeza con cuidado y de manera lenta. También girar de un lado al otro y dar vueltas haciendo círculos.	
9. Carrera estática	En el sitio, hacer skipping. Posteriormente, seguir igual pero elevando una u otra rodilla y, para acabar, llevar los talones atrás, primero de forma continuada y luego solamente una pierna	

PARTE PRINCIPAL (FUERZA)
1º BLOQUE


1. Zancadas	De pie y con algún peso en cada brazo, llevar la pierna al frente, mantener unos segundos y volver a posición inicial. Igual con la otra pierna, de manera alternativa.	
2. Tríceps	De pie, con dos botellas al frente y los codos flexionados 90°, llevar el peso hacia atrás por el lateral, extendiendo los codos.	
3. Carrera lateral	Desplazarse lateralmente de un lado al otro tocando las botellas que está situadas en los extremos. La botella se toca con la mano contraria, cruzando el brazo por delante del cuerpo.	
4. Curl de bíceps	De pie, flexionando las rodillas ligeramente y con una garrafa de agua, o botellas, elevar el peso, flexionando los codos, hasta la altura del pecho y bajarlo a la posición inicial.	


2º BLOQUE


1. Elevación y apertura de botellas	De pie y con dos botellas, elevar el peso frontalmente con los brazos extendidos, sin pasar por encima del hombro. Después se hace una apertura, con vuelta al frente y bajar al lugar de inicio.	
2. Skipping	En el sitio, carrera continua durante 30'' sin parar, intentando elevar las rodillas lo máximo y con un ritmo constante.	
3. Plancha y movimiento de botella	En posición de flexión y con dos botellas, una a cada lado de los brazos, coger una botella y llevarla al lado contrario, cruzando por debajo del cuerpo. Hacer lo mismo con el otro brazo, llevando luego las botellas luego a su lugar inicial.	


4. Puente	Tumbado bocarriba, con las plantas de los pies tocando suelo y las rodillas flexionadas, elevar cadera, mantener unos segundos arriba y volver a la posición inicial.	
-----------	---	--

3º BLOQUE

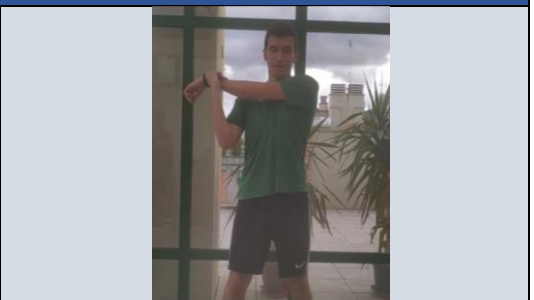
1. Jumping Jacks	De pie, saltar de manera continuada mientras se abren y cierran las piernas y los brazos.	
------------------	---	--

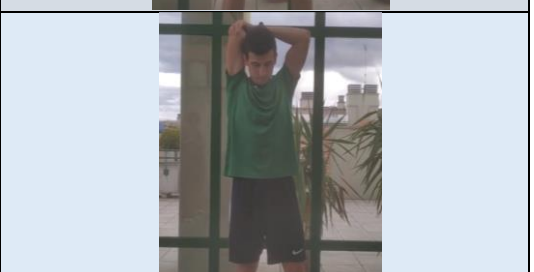
2. Mancuernas al frente	Con el peso a la altura del pecho y de pie, llevar los brazos al frente de manera simultánea, extendiendo los codos y volviendo a la posición de inicio.	
-------------------------	--	--




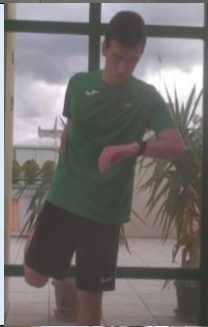


3. Sentadilla	Con las botellas o una garrafa, bajar flexionando las rodillas como si nos estuviéramos sentando. Posteriormente, subir hasta posición inicial. Flexionar más o menos las rodillas y cadera, según nuestras posibilidades.	
---------------	--	---


4. Remo	De pie con el tronco ligeramente inclinado al frente y con peso en los brazos, elevar el peso subiendo los brazos y flexionando los codos.	
---------	--	--

ESTIRAMIENTOS

1. Hombro (deltoides)	Pasar el brazo por delante del cuerpo, horizontal al suelo. Con el otro brazo coger el antebrazo y hacer fuerza hacia el cuerpo.	
-----------------------	--	--

2. Tríceps	Pasar el brazo flexionado por detrás de la cabeza y con el otro brazo coger por el codo, haciendo presión hacia abajo.	
------------	--	--

3. Dorsales	Elevar el brazo arriba e inclinar el cuerpo hacia el lado opuesto.	
4. Antebrazos	Llevar un brazo al frente con la mano hacia abajo y, con la otra mano, hacer fuerza hacia nosotros.	
5. Aductores	Abrir piernas y llevar el peso del cuerpo hacia un lado y hacia el otro, notando como tira la pierna extendida.	
6. Cuádriceps	De pie, coger con la mano el pie de ese mismo lado, con la rodilla totalmente flexionada. Los cuádriceps deben estirar y la espalda está recta.	
7. Gemelos	Apoyando el talón de un pie con la rodilla totalmente extendida, intentar tocar con las manos la punta de ese pie, que está elevada.	
8. Mariposa	Sentados en el suelo, juntamos las plantas de los pies y, con los brazos apoyados sobre las piernas, hacemos fuerza con los codos hacia abajo.	

<p>9. Glúteos</p>	<p>Tumbado bocarriba, una pierna está flexionada y apoyada sobre el suelo, mientras que la otra se flexiona, colocando el tobillo sobre la otra pierna. A partir de aquí, llevar el peso del cuerpo hacia nosotros.</p>	
<p>10. Isquiosurales</p>	<p>Sentados en el suelo, una pierna está extendida mientras que la otra está flexionada, colocando la planta del pie sobre el lateral del muslo. Desde esta posición, llevar el cuerpo al frente, intentando coger la punta del pie con las manos.</p>	