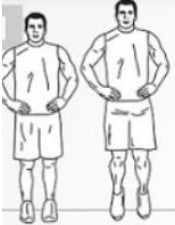


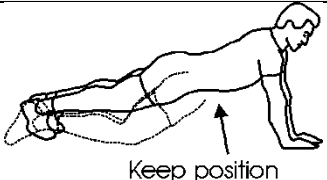
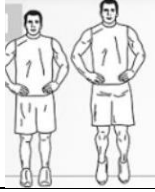
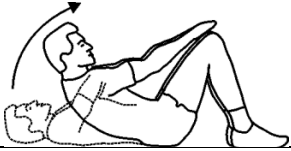
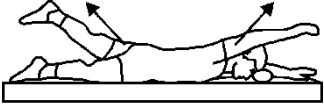

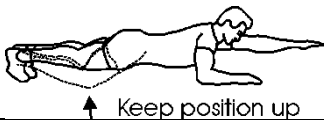



Circuito nº1 : Intensidad baja


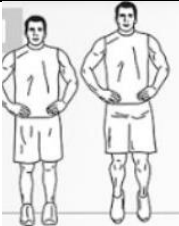

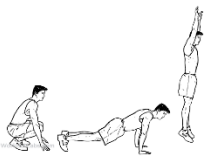
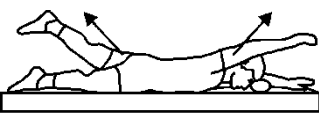

Nivel	nº	Ejercicios	Consejo del entrenador	Tiempo de trabajo	Ritmo / intensidad	nº de circuitos	Descanso entre circuitos (cada 4 ejercicios)	Consejo global
	1	 <p>Saltos en el sitio Link descripción ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=nFNo0NVN_hI</p>	Controlar el ritmo para mantener una buena coordinación de salto. Saltos lo más arriba posible	30"	Medio	3	2 mn a 5 mn según vuestro nivel	Recordar que el ritmo no es lo más importante Hay que hacer hincapié en el control de los movimientos y la postura del cuerpo
		Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"						
	2	 <p>Abdominales crunch Link descripción ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=OsUz898onTE</p>	Mantener la coordinación brazos piernas No arquear la espalda	30"	Medio			
		Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"						
3	 <p>Sentadillas en pared Link descripción ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=AWqb4sd6b2c</p>	Espalda recta en la pared y flexionar rodillas a 90ºgrados. Separar las piernas a la altura de los hombros	30"	Medio				
	Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"							
4	 <p>Plancha alta con rotación de piernas Link descripción ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=J1Lismhgr14</p>	Mantener el cuerpo recto. Rotar las piernas de un lado al otro	30"	/				



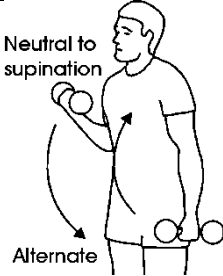
Circuito n°2 : Intensidad media

Nivel	n°	Ejercicios	Consejo del entrenador	Tiempo de trabajo	Ritmo / intensidad	n° de circuitos	Descanso entre circuitos (cada 6 ejercicios)	Consejo global				
1	1		Controlar el ritmo para mantener una buena coordinación de salto. Saltos lo más arriba posible	40"	Medio alto	3	2 mn a 5 mn según vuestro nivel	Mantener un ritmo medio alto sin perder el control postural Mantener el mismo ritmo de principio al fin de cada ejercicio				
		Salto en el sitio Link descripción ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=nFNo0NVN_hI										
	Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"											
	2		Mantener la coordinación brazos piernas No arquear la espalda	40"	Medio alto							
		Abdominales crunch Link descripción ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=OsUz898onTE										
	Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"											
3		Mantener la espalda recta y cabeza hacia abajo. Movimiento hacia arriba, y alternativo, de pierna y brazo contrario	40"	Medio alto								
	Right arm and left leg Espalda Link descripción ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=FWaMfMSJy3I											
Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"												
4		Espalda recta en la pared y flexionar rodillas a 90ºgrados. Separar las piernas a la altura de los hombros	40"	Medio alto								
	Sentadillas en pared Link descripción ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=AWqb4sd6b2c											
Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"												
5		Mantener la espalda recta y dirigir los brazos hacia delante alternativamente	40"	/								
	Plancha con movimiento de brazos Link descripción ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=jxBkdwcg5G0											
Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"												
6		Mirar un punto fijo en la pared para mantener el equilibrio durante todo el ejercicio. Mantener la espalda recta. Subir a plataforma y aguantar unos segundos y bajar y repetir rápido	40"	Medio alto								
	Subida y equilibrio en banco Link descripción ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=mhoo8etl_o8											



Circuito nº3 : Intensidad alta

Nivel	nº	Ejercicios	Consejo del entrenador	Tiempo de trabajo	Ritmo / intensidad	nº de circuitos	Descanso entre circuitos (cada 8 ejercicios)	Consejo global				
	1		Controlar el ritmo para mantener una buena coordinación de salto. Saltos lo más arriba y rápido posible	60"	Velocidad máxima	3	3 mn a 5 mn según vuestro nivel	Mantener la máxima intensidad en todo el circuito y en los circuitos siguientes La recuperación entre los circuitos es activa (caminando)				
		Saltos en el sitio Link descripción ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=nFNo0NVN_hl										
	Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"											
	2		Mantener la coordinación brazos piernas No arquear la espalda	60"	Velocidad máxima							
		Abdominales crunch Link descripción ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=OsUz898onTE										
	Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"											
	3		Flexionar hasta poner las manos en el suelo	60"	Máximo número de repeticiones							
		RETO Burpees Link descripción ejercicio: https://youtu.be/dZgVxmf6jK										
	Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"											
	4		Mantener la espalda recta y cabeza hacia abajo. Movimiento hacia arriba, y alternativo, de pierna y brazo contrario	60"	Máximo número de repeticiones							
Espalda Link descripción ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=FWaMfMSJy3I												
Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"												
5		Coger impulso con las piernas, subiendo las rodillas en el salto y controlar el ritmo para mantener una buena coordinación	30"	Máximo número de repeticiones								
	Knees jump (canguros1) Link descripción ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=5d6pnHzryS8											
Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"												

6		<p>Mantener la espalda recta y dirigir los brazos hacia delante alternativamente</p>	60"	Máximo número de repeticiones
	<p>Plancha con movimiento de brazos Link descripción ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=jxBkdwcq5G0</p>			
Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"				
7		<p>Espalda recta en la pared y flexionar rodillas a 90ºgrados. Separar las piernas a la altura de los hombros</p>	40"	Máximo número de repeticiones
	<p>Sentadillas en pared Link descripción ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=AWqb4sd6b2c</p>			
Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"				
8		<p>Subir y bajar los brazos alternativamente. Te proponemos que, a falta de pesas, uses una toalla, una cuerda o un cinturón. Agárralo por los extremos y písalo con un pie por el medio.</p>	30"	Máximo número de repeticiones
	<p>Curl de Biceps Isométrico Link descripción ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=MSUalzO7iEc</p>			