
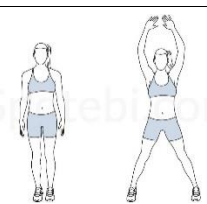
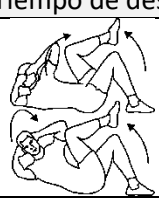

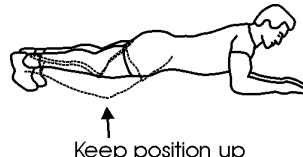

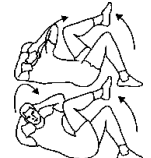


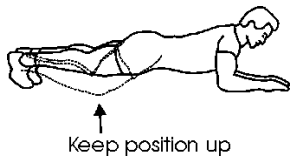
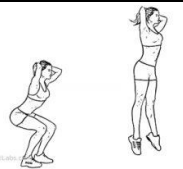


Circuito nº1 : Intensidad baja




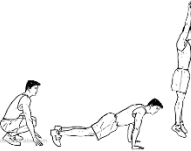



Nivel	nº	Ejercicios	Consejo del entrenador	Tiempo de trabajo	Ritmo / intensidad	nº de circuitos	Descanso entre circuitos (cada 4 ejercicios)	Consejo global	
	1		Controlar el ritmo para mantener una buena coordinación piernas/brazos	30"	Medio	3	2 mn a 5 mn según vuestro nivel	Recordar que el ritmo no es lo más importante Hay que hacer hincapié en el control de los movimientos y la postura del cuerpo	
		Jumping jacks Link descripción ejercicio: https://youtu.be/iSSAk4XCsRA							
	Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"								
	2		Mantener la coordinación brazos piernas No arquear la espalda	30"	Medio				
		Abdominales bicicleta Link descripción ejercicio: https://youtu.be/QGfnO-nyKck							
	Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"								
	3		Controlar el ritmo para mantener una buena coordinación piernas/brazos y la espalda recta	30"	Medio				
		High Knees Link descripción ejercicio: https://youtu.be/oDdkytiOqE							
	Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"								
	4		Mantener el cuerpo recto	30"	/				
		Gainage Link descripción ejercicio: https://youtu.be/AzwCZ_GhPHo							

Circuito nº2 : Intensidad media

Nivel	nº	Ejercicios	Consejo del entrenador	Tiempo de trabajo	Ritmo / intensidad	nº de circuitos	Descanso entre circuitos (cada 6 ejercicios)	Consejo global				
1	1		Controlar el ritmo para mantener una buena coordinación piernas/brazos	30"	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				
		Jumping jacks Link descripción ejercicio: https://youtu.be/iSSAk4XCsRA										
	Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"											
	2		Mantener la coordinación brazos piernas No arquear la espalda	30"	Medio alto							
		Abdominales bicicleta Link descripción ejercicio: https://youtu.be/QGfnO-nyKck										
	Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"											
3		Mantener la espalda recta	30"	Medio alto								
	Flexiones https://www.youtube.com/watch?v=Ogm4NIP3K8g											
Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"												
4		Controlar el ritmo para mantener una buena coordinación piernas/brazos y la espalda recta	30"	Medio alto								
	High Knees Link descripción ejercicio: https://youtu.be/oDdkytliOqE											
Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"												
5		Mantener el cuerpo recto	30"	/								
	Plancha sobre los codos Link descripción ejercicio: https://youtu.be/AzwCZ_GhPHo											
Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"												
6		Mirar un punto fijo en la pared durante todo el ejercicio Mantener la espalda recta Pies paralelos con el mismo ancho que los hombros Saltar lo mas alto posible y controlar la bajada flexionando	30"	Medio alto								
	Squat jump Link descripción ejercicio: https://youtu.be/72BSZupb-1l											

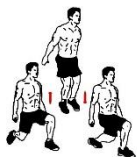


Circuito nº 3 : Intensidad alta

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 piernas/brazos	30"	Velocidad máxima	3	2 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)				
		Jumping jacks Link descripción ejercicio: https://youtu.be/iSSAk4XCsRA										
	Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"											
	2		Mantener la coordinación brazos piernas No arquear la espalda	30"	Velocidad máxima							
		Abdominales bicicleta Link descripción ejercicio: https://youtu.be/QGfnO-nyKck										
	Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"											
3		Flexionar hasta poner las manos en el suelo	30"	Máximo numero de repeticiones								
	Burpees Link descripción ejercicio: https://youtu.be/dZgVxmf6jkA											
Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"												
4		Mantener la espalda recta	30"	Máximo numero de repeticiones								
	Flexiones https://www.youtube.com/watch?v=Ogm4NiP3K8g											
Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"												
5		Controlar el ritmo para mantener una buena coordinación piernas/brazos y la espalda recta	30"	Máximo numero de repeticiones								
	Caminar en el sitio Link descripción ejercicio: https://youtu.be/SUJ7Dg9nyWg											
Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"												
6	 <p>↑ Keep position up</p>	Mantener el cuerpo recto	30"	/								
	Plancha sobre los codos Link descripción ejercicio: https://youtu.be/AzwCZ_GhPHo											

Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"

7



Zancadas alternas saltando

Link descripción ejercicio:
<https://youtu.be/FV0kvQG72XU>

Piernas separadas de 1 metro.
La rodilla de la pierna adelante no sobrepasa la punta del pie.
Saltar alternativamente y controlar la caída flexionando.
Mantener el tronco y la cabeza rectos.

30"

Máximo número de repeticiones

Tiempo de descanso al final de cada ejercicio: 30"

8



Triceps

Link descripción ejercicio:
https://youtu.be/v9pMT43Y_r8

Inicio brazos semi flexionados y bajar hasta 90 grados

30"

Máximo número de repeticiones