

FECHA:

OBJETIVO

TOTAL BODY

MUSICA RECOMENDADA:

INTENSIDAD:

140 beats por minuto

Alta

## CIRCUITO: SE REPITE TRES VECES 30 MIN.

### 1º EJERCICIO

#### DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

**Saltar a la cuerda**

#### DESCRIPCIÓN GRAFICA:



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 2 MINUTOS**

**TIEMPO DE DESCANSO: NO**

**MATERIAL A UTILIZAR: comba o cuerda lo suficiente mente larga para poder saltar sin riesgo.**

### 2º EJERCICIO

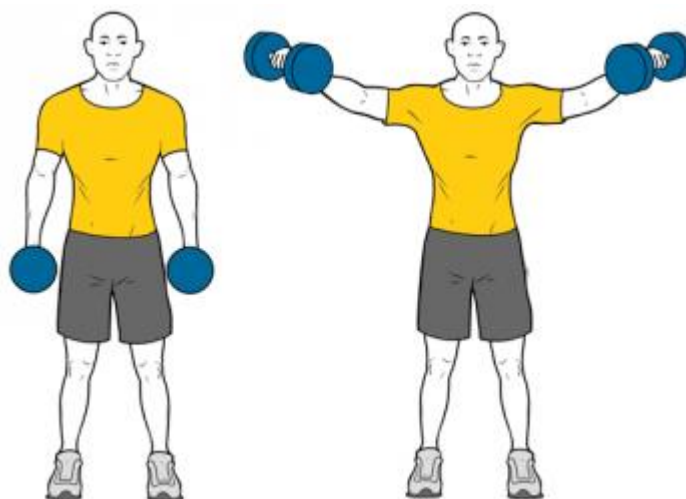
#### DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

**Elevación lateral de hombros con mancuernas**

Seleccionamos el peso adecuado de las mancuernas, o elemento que las sustituya. Con una mancuerna en cada mano a cada lado de las caderas y flexionando ligeramente los codos. Utilizamos un agarre neutro.

Levantamos las mancuernas a los lados hasta que los brazos estén paralelos al suelo mientras exhalamos. Volvemos a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhalamos. Mientras hacemos el ejercicio, movemos solo los brazos, asegurándonos de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.

#### DESCRIPCIÓN GRAFICA:



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 1 minuto**

**TIEMPO DE DESCANSO: NO**

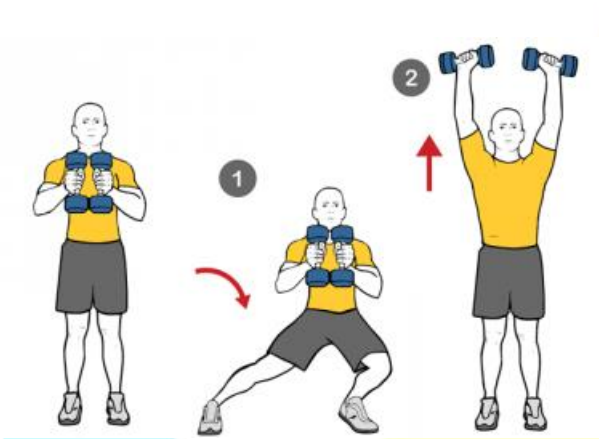
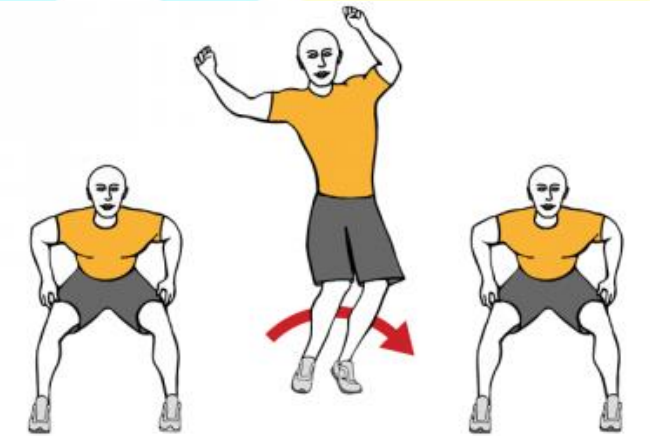
**MATERIAL A UTILIZAR:**

**Cualquier peso que permita mantener el ejercicio durante el tiempo requerido**

<p><b>3º EJERCICIO</b></p> <p><b>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</b></p> <p><b>Saltitos sobre una pierna</b></p> <p>Nos colocamos sobre una pierna y nos imaginamos una cruz sobre nuestro pie, desde esa posición realizamos pequeños saltitos, primero en el sitio, después hacia delante, atrás, izquierda, derecha.</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b></p> <p>Un minuto con cada pierna.</p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO: NO</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR:</b></p>	


<p><b>4º EJERCICIO</b></p> <p><b>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</b></p> <p><b>Sentadilla y remo al cuello</b></p> <p>Iniciamos el ejercicio con las puntas de los pies ligeramente abiertas, y el apoyo de los pies con una anchura de los hombros. Sostenemos la carga con ambas manos y con las palmas mirando hacia el cuerpo, los brazos estirados, y colgando entre las piernas. Mantenemos el core apretado y la columna vertebral neutra, iniciamos el ascenso hasta llevar la carga hasta la barbilla. Los codos deben abrirse hacia afuera. Volvemos a bajar. No dejaremos que la rodilla sobre pase la punta del pie.</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b></p> <p><b>1 minuto</b></p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO: NO</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR:</b></p> <p><b>Cualquier peso que nos permita realizar el ejercicio durante el tiempo requerido</b></p>	

<p><b>5º EJERCICIO</b></p> <p><b>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</b></p> <p><b>Elevación de rodillas o skipping</b></p> <p>Levantar la rodilla hacia el pecho mientras movemos el codo izquierdo hacia adelante y el codo derecho hacia atrás. En un movimiento explosivo, cambiamos la posición de piernas. Se va alternando. Se debe realizar el ejercicio lo más rápido posible.</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
--	---

<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b> <b>1 minuto</b></p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO: NO</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR:</b></p>	
<p><b>6º EJERCICIO</b> <b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b></p> <p><b>Zancada lateral y extensión de tríceps</b></p> <p>Iniciamos el ejercicio con dos mancuernas, u otro elemento que las pueda sustituir, realizamos una zancada lateral y después una extensión de codos sobre la cabeza.</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b> <b>30 segundos con cada pierna</b></p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO:</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR:</b> <b>Cualquier peso que permita terminar el ejercicio.</b></p>	
<p><b>7º EJERCICIO</b> <b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b></p> <p><b>Salto laterales con dos pies</b></p> <p>Se realizan saltos laterales cayendo sobre las piernas semiflexionadas. Acompañados de los brazos que nos ayudan con el impulso.</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b> <b>1 min</b></p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO: NO</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR:</b></p>	
<p><b>8º EJERCICIO</b> <b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b></p> <p><b>Zancadas con mancuernas</b></p> <p>Damos un paso adelante con la pierna derecha haciendo un ángulo de 90º entre las piernas y, doblando las rodillas, bajamos lentamente el cuerpo hacia abajo hasta que la rodilla izquierda casi toque el suelo, regresamos a la posición inicial y repetimos con la otra pierna. Mientras hacemos el ejercicio, movemos solo las piernas. .</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 


<b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b> <b>30 segundos con cada pierna en total 1 minuto</b>	<b>TIEMPO DE DESCANSO: NO</b>
<b>MATERIAL A UTILIZAR:</b> <b>Cualquier peso que permita mantener el minuto de zancadas.</b>	

**VUELTA A LA CALMA:**

<p><b>1º EJERCICIO</b> <b>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</b></p> <p><b>Estiramiento de cuádriceps de pie</b></p> <p>Con los pies a la anchura de los hombros sostenemos el dorso del pie flexionando la rodilla y llevando el talón al trasero, mientras exhalamos.</p> <p>Llevamos la pelvis ligeramente hacia adelante. Mantenemos el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regresamos a la posición inicial mientras inhalamos. Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA:</b></p> 
--	--

<b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b> <b>20 SEGUNDOS CON CADA PIERNA</b>	<b>TIEMPO DE DESCANSO:</b>
--	----------------------------

**MATERIAL A UTILIZAR:**

<p><b>2º EJERCICIO</b> <b>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</b></p> <p><b>Estiramiento de aductores, femoral, gemelo una pierna estirada la otra flexionada</b></p> <p>Sentado en el suelo, con una pierna completamente estirada. La otra flexionada hacia adentro hasta que la planta del pie contacte con el muslo de la pierna estirada. Inclinar el tronco hacia delante sin arquear la espalda y coger el pie de la pierna estirada. (Para aumentar la tensión, tirar del pie hacia el tronco manteniendo la pierna completamente estirada).</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA:</b></p> 
---	---

<b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b> <b>20 SEGUNDOS CON CADA PIERNA</b>	<b>TIEMPO DE DESCANSO:</b>
--	----------------------------

**MATERIAL A UTILIZAR:**  
**COLCHONETA**

### **3º EJERCICIO**

#### **DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

#### **Estiramiento de trapecio y cuello con brazo en la espalda**

Los dos brazos en la espalda, uno se deja relajado mientras que el otro tracciona hacia su lado. Mientras la cabeza se deja inclinar lateralmente hacia el mismo lado hacia el que se tira.

#### **Estiramiento de pectorales y hombros con cabeza apoyada**

Iniciamos el ejercicio con las rodillas apoyadas, juntamos las manos detrás de la espalda, apoyamos la cabeza sobre la colchoneta y desde esa posición levantamos los brazos hacia arriba y hacia atrás, hasta notar el estiramiento en los pectorales y hombros.

#### **DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



#### **Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

**20 SEGUNDOS CON CADA BRAZO EN EL PRIMER ESTIRAMIENTO**

**2 SEGUNDOS CON EL SEGUNDO**

#### **TIEMPO DE DESCANSO:**

#### **MATERIAL A UTILIZAR:**

**COLCHONETA**