

Circuito de acondicionamiento Físico.

Entrada en calor. 10 minutos.

Movilidad articular. Tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas, cuello, tronco. 8 movimientos circulares lentos sentido horario y 8 antihorario con cada articulación, rodillas las dos juntas y agrego adelante y atrás. Tiempo estimado 5 minutos.

Trote en el lugar 45 segundos, circunducción de cadera (muslo) hacia afuera alternando miembros 15seg., hacia adentro alternando miembros 15seg.

Circunducción de hombros(brazos) hacia adentro simultáneos 15seg. elongo hombros 5seg. cada uno, y hacia afuera simultaneo 15seg. elongo tríceps 5seg. c/u. Abro cierro brazos con trote 15seg. elongo pectorales 5seg.

Talones a la cola 15seg. elongo isquiotibiales 5seg., Skipping bajo 15seg. elongo gemelo 5seg. c/u, skipping alto 15seg. psoas iliaco 5seg. c/u, tijeras 15seg. elongo cuádriceps 5seg. c/u, trote 15seg. elongo aductor 5seg. Tiempo aprox. 5 minutos

Parte principal. 30 minutos

El circuito de acondicionamiento constara de 8 estaciones con variantes. En cada estación se realizará un trabajo de 30 segundos por 30 segundos de pausa, la cual se usará también para cambiar de estación.

Luego de terminado el circuito realizar una pausa de 1:30 a 3 minutos (en función de cómo me sienta) para volver a realizarlo. Se repitiera 3 veces el circuito manteniendo las pautas y pudiendo hacer las variantes. Se debe realizar los ejercicios cercanos a la máxima velocidad. Este circuito de acondicionamiento se debe realizar como mínimo dos veces por semana para lograr una adaptación.

Estación 1. Sentadillas (pies a la anchura de los hombros, mirada al frente, brazos hacia adelante, espalda recta) bajar lento y subir más rápido, evitando hundir las rodillas y que estas no pasen la puna de los pies.



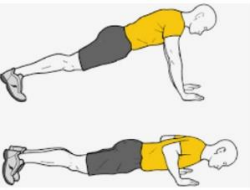
Variante a) dificultada, Sentadilla a una pierna en silla como muestra la figura, alternando las piernas (bajo con las dos y subo con una) o solo con una y después con la otra. En este caso último, hacer una pasada con cada pierna y la última alternando las dos



Variante b) Sentadilla isométrica, mantener los 30'' como muestra la figura.



Estación 2. Flexiones de brazos. Manos a la anchura de los hombros con los dedos hacia adelante. Todo el cuerpo alineado como una tabla. Si me canso puedo parar descansar y seguir dentro de los 30''.



Variante a) facilitada. Apoyar las manos sobre un banco o escalón



Variante b) dificultada. Subir los pies a un cajón o escalón.



Estación 3. Plancha frontal. Apoyo los codos en colchoneta, todo el cuerpo alineado y contraído.



Variante a) alterno los apoyos de pies, elevo uno 5'' lo bajo y luego el otro y así sucesivamente.

Variante b) alterno apoyo de brazos, saco un codo y llevo la mano hacia adelante y vuelvo, luego el otro.

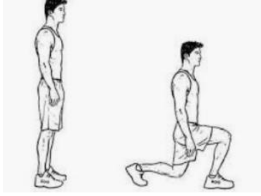
Estación 4. Salto en la cuerda bípodal (dos pies juntos)



Variante a) alternando un pie y el otro.

Variante b) 5 saltos con un pie y 5 con el otro hasta completar los 30 segundos.

Estación 5. Estocadas: pies separado anchura de las caderas, espalda recta brazos en la cintura o sueltos, dar un paso largo hacia adelante flexionado la rodilla a 90° sin que esta pase la punta del pie, tronco erguido. Vuelvo y luego hago lo mismo con la otra.



Variante a) dificultada, realizar las estocadas con mancuernas. Puede ser dos botellas de medio litro rellenas de arena mojada.

Variante b) estocada con el paso hacia atrás, manteniendo el mismo criterio, paso largo atrás y rodilla flexionada a 90°.

Estación 6. Tríceps en banco o silla. Apoyar las manos en el borde del banco con los brazos semiflexionados y los codos lo más cerca posible del cuerpo, las piernas semiflexionadas y apoyada en los talones, bajar controlado con hasta que los codos formen 90°, subir haciendo fuerza sobre los tríceps hasta la posición inicial. El tronco recto y cabeza alineada.



Variante a) el mismo ejercicio, pero ahora cuando se sube hacerlo en tres tiempos (tipo serrucho), bajar normal.

Variante b) dificultada, hacer el mismo ejercicio que al principio, pero ahora con los pies apoyados en otro banco de igual o menor altura del que apoyo las manos.

Estación 7. Abdominales frontales cortos. Acostado boca arriba con piernas flexionadas, brazos entrecruzados en el pecho o manos en la nuca sin hacer fuerza. Elevar el tronco (con la cabeza alineada) y volver a posición inicial.



Variante a) abdominales, acostado piernas flexionadas. Brazos extendidos como muestra la figura. Imaginar un punto cercano donde las manos deben llegar, vuelvo si sigo.



Variante b) abdominales laterales y oblicuos. Acostado boca arriba piernas flexionadas. Con la mano derecha tocar el talón derecho. Mano izquierda talón izquierdo, así sucesivamente.



Estación 8. Burpees. Desde posición parado como muestra la figura, agacharse apoyando las



manos en el suelo a la anchura de los hombros con los pies entre las manos, impulsar los pies hacia atrás hasta quedar en la posición tipo plancha alineado. Luego me impulso con los pies hacia adelante hasta recuperar la posición inicial, sin salto.

Variante a) dificultada, lo mismo que lo anterior pero cuando recupero la posición, levanto los brazos sin salto.

Variante b) dificultada, cuando bajo hago una flexión de brazos, y cuando me impulso para incorporarme lo hago con salto y levantando los brazos como indica la figura.

Vuelta a la calma 10 minutos.

Luego de las tres pasadas del circuito, realizar estiramientos pasivos de relajación muscular de 20 segundos con cada grupo muscular trabajado (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores, psoas iliaco, glúteos, pectorales, deltoides, tríceps, bíceps, dorsal ancho, cuello, lumbares, trapecio).