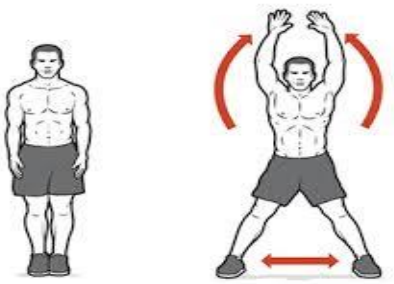
MODELO DE CIRCUITO SIMPLE PARA ENTRENAR EN CASA.

El circuito propuesto consta de nueve ejercicios. Se puede hacer solo una vez u optar por realizar varias repeticiones del mismo. Además, los periodos de trabajo y recuperación propuestos son muy flexibles. El objetivo es adaptar el circuito a diferentes niveles de condición física y motivación.

También se puede personalizar, agregando o eliminando algún ejercicio si se desea.

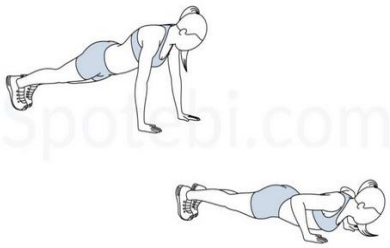
CALENTAMIENTO: Antes de iniciar el circuito se deben realizar ejercicios de movilidad articular y rotación de todas las articulaciones. Luego realizaremos estiramientos suaves, manteniendo la posición en torno a 15 segundos.

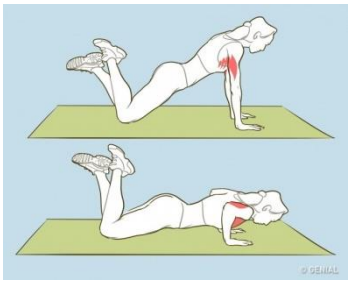
1.- **JUMPING JACKS.** Realizaremos entre 20 y 60 repeticiones. Recuperación: 30 – 120 segundos.



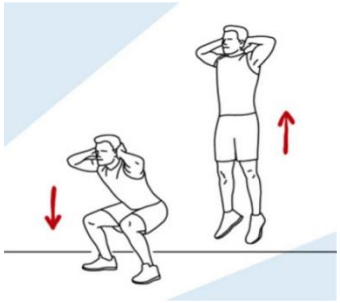
2.- **FLEXIONES DE BRAZOS.** Elegiremos la variante que nos permita una mejor ejecución técnica. Podemos mezclar ambas, es decir, realizar las primeras repeticiones normales y terminar de rodillas.

Realizaremos entre 10 y 20 repeticiones. Recuperación: 30 – 60 segundos.





3.- **SENTADILLAS O SENTADILLAS MÁS SALTO VERTICAL.** Elegiremos la versión que más nos guste o se adapte a nuestro nivel. Realizaremos entre 15 y 30 repeticiones. Descanso: 30 – 90 segundos



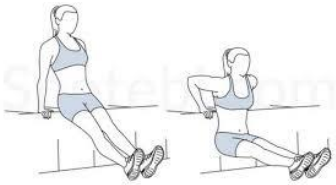
4.- **PLANCHA ABDOMINAL.** Mantendremos la posición que muestra la figura, evitando arquear la espalda hacia arriba o abajo para prolongar el ejercicio. Mantendremos la posición entre 20 – 60 segundos. Recuperación: 30—90 segundos.

5.- **EL ESCALADOR.** Con puntas de los pies y palmas de las manos como único apoyo y cuerpo alineado de pies a cabeza, adelantamos alternativamente las rodillas, acercándolas al pecho.

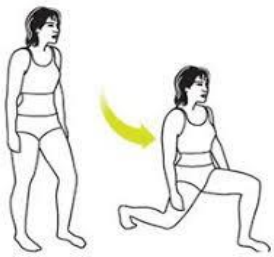
Realizamos el ejercicio entre 30 – 60 segundos o hacemos entre 10 – 30 lanzamientos con cada pierna. Recuperación: 60 – 120 segundos.

6.- **FONDOS DE TRÍCEPS EN SILLA.** Apoyar las manos en silla o superficie similar, se trata de flexionar y extender los codos, subiendo y bajando el cuerpo, pero sin realizar balanceos de cadera. El ejercicio se intensifica con piernas completamente extendidas y se facilita flexionando las rodillas.

Realizaremos entre 15 – 30 repeticiones. Recuperación: 30 – 90 segundos.

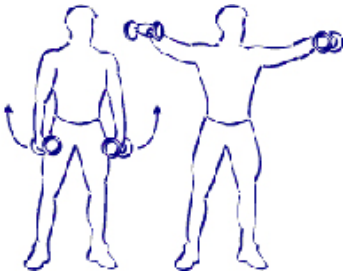


7.- **ZANCADAS ALTERNAS VOLVIENDO A LA POSICIÓN INICIAL.** Si se dispone de un pasillo largo pueden encadenarse varias, alternándose pierna derecha e izquierda. No inclinar el tronco hacia delante. La punta de la rodilla no debe sobrepasar la punta del pie. Realizaremos 12 – 20 con cada pierna. Recuperación: 60 –120 segundos.

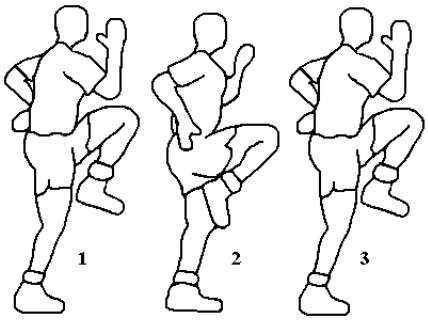


8.- **APERTURAS LATERALES DE BRAZOS.** Se deben sustituir las mancuernas del dibujo por paquetes de arroz o pasta de 1 kg de peso. Al elevar los brazos, no superar la línea en la que los brazos quedan paralelos al suelo (en cruz).

Realizaremos 15 – 25 repeticiones. Recuperación: 30 – 90 segundos.



9.- **CARRERA CON ELEVACIÓN DE RODILLAS O SKIPPING EN EL SITIO.** Realizaremos el ejercicio entre 30 – 120 segundos. Si se va a repetir el circuito, descansaremos 2 – 3 minutos antes de iniciar una nueva repetición.



En caso de poder realizarse, este ejercicio podría sustituirse por salto a la comba (manteniendo la duración del mismo).

Al finalizar el circuito se debe **volver a la calma** realizando los mismos ejercicios de estiramiento que en el calentamiento, pero prolongando cada posición de estiramiento hasta los 30 segundos. Debemos adoptar una posición en la que sintamos tensión, nunca dolor.