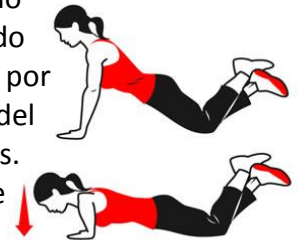


CIRCUITO DE FUERZA

Consiste en realizar una serie de ejercicios de fortalecimiento muscular que nos ayudarán a la hora de mejorar nuestro rendimiento en la prueba y con los que además trabajaremos el equilibrio entre distintas cadenas musculares.

1. Flexiones de brazos (2 x 5/10). Partiendo de la posición de brazos extendidos y apoyo a la anchura de los hombros, bajaremos hasta llegar a la flexión de 90º de los codos. El ejercicio original se realiza en una superficie horizontal, pero podemos variarlo dependiendo del nivel del sujeto, bien apoyando las manos en un elemento entre 20-40 cm por encima del suelo (escalón, banco, etc...), con lo que disminuiríamos la carga del ejercicio, o apoyando los pies en dicho elemento, con lo que la aumentaremos. Otra manera de facilitar el ejercicio puede ser apoyando las rodillas. A medida que vayamos adquiriendo mayor fuerza nos costará menos y deberemos aumentar la intensidad y/o el número de repeticiones. Realizaremos 2 series de entre 5 y 10 repeticiones cada una.



2. Abdominales (4 x 15/20). Existen diferentes tipos de ejercicios para trabajar la musculatura abdominal. Entre ellos destacan los tipo "crunch" o encogimientos, de los que existen muchas variantes. Realizaremos 1 ó 2 ejercicios de tipo encogimiento, entre los que completaremos un total de 4 series de 15 a 20 repeticiones.



3. Media Sentadilla (2 x 10). De pie, con las piernas separadas un poco más de la anchura de los hombros, descenderemos con la espalda bien recta y cuidando que las rodillas no sobrepasen la altura de las puntas de los pies hacia delante. Llegaremos hasta una flexión de 90º de las rodillas y volveremos a subir evitando golpes. Realizaremos 2 series de 10 repeticiones.



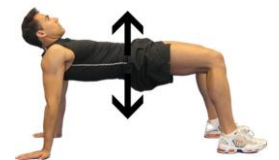
4. Braceo estático (2 x 20). De pie, con las piernas separadas a la anchura de los hombros y rodillas semiflexionadas, trabajaremos a alta velocidad y amplio recorrido el movimiento de brazos que se ejercita durante la carrera, manteniendo siempre el codo en una flexión de 90º y trabajando desde la articulación del hombro. Realizaremos 2 series de 20 braceos (braceo=ciclo completo con los 2 brazos).



5. Paso profundo (2 x 10). De pie, adelantaremos una pierna flexionando la rodilla, alargaremos la zancada dirigiendo la rodilla flexionada hacia el suelo, dejando siempre el pie de atrás estático. Volveremos a la posición inicial y realizaremos el ejercicio con la otra pierna. Tendremos especial cuidado en la amplitud de zancada si somos principiantes, apoyando las manos en la rodilla de la pierna adelantada. Repetiremos 10 veces (5 con cada pierna alternativamente) en 2 series.



6. Elevaciones de cadera tumbado (2 x 10). Tumbado boca arriba, apoya las plantas de los pies en el suelo y desde esa postura eleva las caderas hasta la horizontal. Para disminuir la intensidad puedes comenzar el ejercicio con los codos apoyados en vez de los brazos extendidos. Realiza 2 series de 10 repeticiones.



7. Tijeras (2 x 10). Partiremos con una pierna adelantada y otra atrasada e intercambiaremos con un salto la posición de ambas piernas flexionando las rodillas en la caída de cada salto para amortiguar. Realizaremos 10 repeticiones (ciclos completos) en 2 series.

