

CIRCUITO CARDIO

CALENTAMIENTO:

Para calentar comenzaremos por un trote suave en torno a unos 7 minutos, una vez acabados realizaremos ejercicios de movilidad articular.

PARTE PRINCIPAL:

El circuito consta de 4 ejercicios que repetiremos en cada una de las 4 series, pero variando la distancia y las repeticiones de los mismos. **Si vemos que no lo podemos hacer, reducimos a la mitad la distancia y las repeticiones.**

CIRCUITO	 CORRER	 FLEXIONES	 ABDOMINALES	 SENTADILLAS
Serie 1	800 Metros	50 Repeticiones	50 Repeticiones	50 Repeticiones
Serie 2	600 Metros	40 Repeticiones	40 Repeticiones	40 Repeticiones
Serie 3	400 Metros	30 Repeticiones	30 Repeticiones	30 Repeticiones
Serie 4	200 Metros	20 Repeticiones	20 Repeticiones	20 Repeticiones

VUELTA A LA CALMA:

Estiramientos generales.