

Sois monitores del gimnasio TEENGYM y debéis crear un circuito por estaciones para la clase de *cross training*. Para ello, debéis tener en cuenta las siguientes instrucciones:

1

El entrenamiento en circuito consiste en completar un recorrido de **6 a 12 estaciones/ejercicios**, buscando la **alternancia de grupos musculares**.



Las estaciones del circuito se pueden realizar por **repeticiones (10 -15) o por tiempo (20" a 40")** que dediquemos a hacer cada ejercicio.

3

El número de veces que repetimos el circuito puede variar entre **2 y 4**.

4

Podemos **combinar ejercicios de fuerza** con **ejercicios más aeróbicos** que requieran un aumento de la frecuencia cardiaca.

5

Al realizar un circuito con **alternancia de grupos musculares**, **no es necesario descansar entre ejercicios**. Descanso entre series de circuito 1' a 2'.





Objetivo:

Materiales:

Tiempo total: 35´

CALENTAMIENTO GENERAL (4´):

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO (4´):

PARTE PRINCIPAL (22´)

Nº de circuitos:

Tiempo o repeticiones de cada ejercicio:

Recuperación entre circuitos:

VUELTA A LA CALMA (5´):