



CIRCUIT TRAINING: AUTOCARGAS

Estaciones: 8

Series: 2-3

Repeticións: 10-15

Execución: Lenta. Espirando na contracción, inspirando na relaxación.

Recuperación: O tempo que lle leva facer o exercicio á parella.

Metodoloxía: Ensino recíproco por parellas.

8



7



6

CONDICIÓN FÍSICA

FORZA RESISTENCIA/ Circuito/ Autocargas

1

FONDOS DE BRAZOS:

PI: Coas mans e os pés apoiados no chan, as primeiras un pouco máis separadas da anchura dos ombros e os segundos un pouco menos que a anchura das cadeiras. Tronco estendido, ombros e cadeiras en liña.

PF: Flexionamos e estendemos os brazos.



OLLO!!!

→ Se non podemos, facelo cos xeonllos apoiados inicialmente.



→ Manteremos a testa, os ombros e as cadeiras en liña, sen arquear as costas (embigo dentro).

→ Canto máis separemos as mans, máis traballaremos o pectoral e canto menos, os tríceps

CONDICIÓN FÍSICA

FORZA RESISTENCIA/ Circuito/ Autocargas

2

SENTADILLA:

PI: De pé, pés paralelos, autocrecemento do tronco

PF: Flexionamos as pernas 90° sen separar os talóns do chan (se non podemos elevaremos os talóns cunha táboa) á vez que flexionamos ombros.



➔ Os xeonllos NON deben estar por diante dos pes.

➔ **Abdomen activo**, embigo dentro, columna longa, ombros lonxe das orellas. Non debe haber tensión lumbar.

Espiramos na flexión, inspiramos na extensión.

CONDICIÓN FÍSICA

FORZA RESISTENCIA/ Circuito/ Autocargas

3



GLÚTEOS CON CONTROL CORE:

PI: Tendido prono (cara abaixo), en posición de prancha facial, con 4 apoios (antebrazos e pes) mantendo o corpo horizontal e pelve en posición neutra.

PF: Mantendo a estabilidade e o control corporal levantamos pernas alternativamente.

OLLO!:

- O corpo debe manter a horizontalidade en todo momento (cadeiras ó mesmo nivel dos ombros)
- Os cambios de apoios e movementos deben facerse lenta e controladamente.

CONDICIÓN FÍSICA

FORZA RESISTENCIA/ Circuito/ Autocargas

4

TREPA EN CORDA:

PI: Tendido supino (cara arriba), coas pernas semiflexionadas e os pes apoiados nun escalón da espaldeira. Suxeitamos con forza a corda coas mans para traccionar e subir por ela.

PF: Mantendo a estabilidade e o control corporal a nivel abdominal e lumbar, trepamos pola corda flexionando e extendendo os brazos alternativamente.

OLLO!:



➔ Á vez que separo os ombros do chan, separo as cadeiras. Aproveitar a flexión de xeonllos e facer forza coas pernas contra a espaldeira. Facer o movemento lento e controlado.

CONDICIÓN FÍSICA

FORZA RESISTENCIA/ Circuito/ Autocargas

5

SALTOS VERTICAIS:

PI: Flexión de pernas (non máis de 90°) e brazos cara atrás

PF: Saltar o máis alto posible extendendo os braxos cara arriba.

OLLO!:

- Non adiantar os xeonllos por diante dos pes na flexión.
- Extender todo o corpo na fase de vó.
- Amortiguar a caída na recepción no chan (punta-talón dos pes)



CONDICIÓN FÍSICA

FORZA RESISTENCIA/ Circuito/ Autocargas

6

ABDOMINAIS:

PI: Tendido prono con pernas completamente flexionadas e brazos extendidos ó longo do tronco e palmas cara abaixo. Apoio do occipital (base do craneo) no chan. Pernas sparadas anchura das cadeiras.

PF: Flexión de tronco deslizando os brazos polo chan..

OLLO!:



→ Manter en todo momento a distancia entre o mentón e o esternón e non levar tensión no pescozo.

→ Ombros lonxe das orellas.

→ Non despegar os brazos nin os pes do chan en ningún momento..

CONDICIÓN FÍSICA

FORZA RESISTENCIA/ Circuito/ Autocargas

6

FONDOS DE TRÍCEPS:

PI: Apoiamos as mans nun banco por detrás das costas cos dedos cara adiante. Cadeira e pernas flexionadas

PF: Flexo-extensión de brazos mantendo a posición corporal e a mirada ó fronte.

OLLO!:



- ➔ Manter en todo momento os ombros lonxe das orellas.
- ➔ Localizar o movemento nos brazos, mantendo o tronco estendido e sen elevar as cadeiras.

CONDICIÓN FÍSICA

FORZA RESISTENCIA/ Circuito/ Autocargas

8

ELEVACIÓN DE CADEIRA:

PI: Tendido prono con pernas completamente flexionadas e brazos extendidos ó longo do tronco e palmas cara abaixo. Apoio do occipital (base do craneo) no chan. Pernas sparadas anchura das cadeiras.

PF: Elevamos a cadeira en retroversión pélvica despegando vértebra a vértebra primeiro a zona lumbar e logo a dorsal.



OLLO!:

→ **Aplastamos a zona lumbar** contra o chan (retroversión pélvica) antes de comezar a elevación.

→ As mans, os ombros e os pes pegados ó chan

Espiramos na elevación das cadeiras (extensión), inspiramos na flexión.

CONDICIÓN FÍSICA

FORZA RESISTENCIA/ Circuito/ Bandas elásticas