

NOME E APELIDOS:

CURSO :

QUECEMENTO (10')

- Carreira continua (3')
- Exercícios de movilidad articular estática (2')
- Exercícios de movilidad articular / estiramientos dinámicos (2')
- Activación específica (30" saltos comba , 15" Jumping jacks e 10 sentadillas)

ESTACIÓNS DO CIRCUITO (25')
8 ESTACIÓNS DE TRABAJO E 30" DE DESCANSO ENTRE ESTACIÓNS E 2' ENTRE SERIES

	Categoría do exercicio Aeróbicos Tempo ou nº repeticións 25" Musculatura solicitada • Abdominais • Flexores de cadeira • Glúteos • Isquiotibiais e cuádriceps • Hombros		Categoría do exercicio Forza Tempo ou nº repeticións 15 Musculatura solicitada • Abdominais • Flexores de cadeira • Parte baixa da espalda • Cuádriceps
Nome Escaladores		Nome Abdominais inferiores	
	Categoría do exercicio Forza Tempo ou nº repeticións 12 Musculatura solicitada • Abdominais • Flexores de cadeira • Glúteos • Isquiotibiais e cuádriceps • Hombros		Categoría do exercicio Forza Tempo ou nº repeticións 25" Musculatura solicitada • Hombros
Nome Flexións de peito dende os xeonllos		Nome Balanceo de esquiador con mancornas	
	Categoría do exercicio Forza Tempo ou nº repeticións 14 Musculatura solicitada • Tríceps • Parte superior do lombo • Parte baixa do lombo • Glúteos • Isquiotibiais • Hombros		Categoría do exercicio Aeróbicos Tempo ou nº repeticións 25" Musculatura solicitada • Abdominais • Tríceps • Parte superior do lombo • Peito • Hombro • Flexores de cadeira e cuádriceps
Nome Extensión de hombro con resistencia		Nome Arriba e abaixo	
	Categoría do exercicio Pilates Tempo ou nº repeticións 15" a cada perna Musculatura solicitada • Abdominais • Flexores de cadeira • Glúteos		Categoría do exercicio Forza Tempo ou nº repeticións 10 en cada perna Musculatura solicitada • Cuádriceps • Flexores de cadeira • Glúteos • Isquiotibiais
Nome Círculo sobre un xeonllo		Nome Sentadillas e elevación de perna con banda elástica	

VOLTA A CALMA (5')