

ENTRENAMIENTO

VERANO

CARLOS MERINO CAMPOS

CIRCUITO 1

Skipping

Contra skipping

Jumping Jacks

Desplazamiento defensivo

Salto a la comba

CIRCUITO 2

Flexiones de brazos

Gusano

Sentadillas con salto

Zancadas frontales

Sentadilla isométrica

CIRCUITO 3

Plancha posición de fondos

Plancha con giro

Plancha lateral

Plancha tradicional

Puente isométrico con una pierna.

Calentamiento: libre

- **Recomendación: movilidad articular del tren superior e inferior.**
- **Objetivo: ganancia de amplitud articular.**

Recomendación de ejecución de los circuitos: 3X3X30+10

- **3 circuitos.**
- **3 vueltas a cada circuito.**
- **Cada ejercicio 30 segundos de realización con 10 segundos de descanso.**
- **Se puede adaptar a las necesidades de cada persona aumentando o reduciendo el número de repeticiones o el tiempo de ejecución.**
- **Adaptar los ejercicios a las necesidades propias.**

