



PROGRAMA TU PROPIO CIRCUITO DE FUERZA

FICHA 7

ALUMNO/A:

CURSO:

Circuit training (Entrenamiento en circuito):

Es un método de entrenamiento de la fuerza_resistencia y sirve para el desarrollo de otras capacidades físicas. El entrenamiento se produce en forma de rodeo, pasando por diversas estaciones o postas. Podemos trabajar bien por repeticiones, (éstas serán el 50% del máximo de repeticiones que pueda realizar) o bien por tiempo, teniendo en cuenta que se trabaja un mínimo de 30 segundos y un máximo de 1 minuto. Los descansos entre circuitos son de 2 a 3 minutos. El descanso entre estaciones o postas, lo que se tarde de pasar de una a otra, de 10 a 15 segundos.



Entrenamiento en circuito DRITA

D: de 8 a 14 ejercicios con 30" a 1' cada ejercicio
R: de 2 a 3 series
I: entre ejercicios de 10" a 15" y entre series de 2' a 3'
T: para resistencia aeróbica 50% - 60%
A: entre ejercicios en el desplazamiento de uno a otro y entre series de forma individual.

Sesiones semanales: 1 - 3
 Recuperación entre sesiones: 24 horas
 Utilización: en toda la temporada con preferencia al principio.

DESARROLLA TU PROPIA SESIÓN

DESCRIBE LAS CARACTERÍSTICAS DEL CIRCUITO

Estación 8

MUSCULOS:

Estación 7

MUSCULOS:

Estación 6

MÚSCULOS:

Estación 5

MUSCULOS:

Diseña un circuito para desarrollar la **FUERZA** de los grupos musculares que se relacionan. Recuerda las partes de una sesión: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. En el diseño incluye:
 a) Tiempo de ejecución en cada ejercicio y tiempo de recuperación entre ellos. Arriba y derecha de este cuadro.
 b) Número de circuitos (series) a realizar así como el tiempo de recuperación entre circuitos.
 c) Dibuja un ejercicio por cada estación
 d) Escribe debajo de cada dibujo el nombre de los músculos que trabajan en cada estación.

Un ejemplo sería: 3 circuitos de 10 ejercicios (45 seg de ejecución-15 seg de recuperación).3 min. recuperación entre circuitos.

3 x 10 (45"); Rec: 15" / 3'

- 1.-PECTORAL
- 2.-TRICEPS
- 3.-GEMELOS
- 4.-CUADRICEPS
- 5.-GLUTEOS
- 6.-ABDOMINALES
- 7.-LUMBARES
- 8.-ADUCTORES

Estación 4

MUSCULOS:

a)
b)

c) Estación 1

MÚSCULOS:

Estación 2

MUSCULOS:

Estación 3

MUSCULOS:

