

## TRABAJO DE CONDICIÓN FÍSICA (FUERZA Y RESISTENCIA)

Hola a tod@s, aquí os he preparado unos circuitos o "circuit training" para fortalecer vuestros músculos y tonificar vuestro cuerpo sin la necesidad de salir de casa. Qué es un circuit training? No es más que un sistema de entrenamiento en el que se combinan ejercicios con pausas.

Podéis entrenar solos o bien en familia, sólo necesitáis una toalla o esterilla, y sustituiremos el material que encontramos en un gimnasio como mancuernas, balones medicinales, bancos etc. por material que podemos encontrar fácilmente en casa como por ejemplo paquetes de comida (macarrones, arroz, legumbres, etc) y botellas de agua (de 0,5l., 1l., 1,5l., 5l. u 8l.).

He planteado siete circuitos (de la A a la G) que están ordenados por dificultad de ejecución de los ejercicios y número de repeticiones o tiempo.

En la realización del ejercicio, por favor prestar mucha atención a la imagen para ejecutarlo correctamente. En cada ejercicio debéis sentir/notar una tensión muscular, que no es lo mismo que dolor. En caso de tener dolor se desiste o cesa la realización de éste. Aconsejo que escuchéis música mientras realizáis los diferentes ejercicios.

Los ejercicios efectuados con una sola extremidad o unilaterales, las repeticiones es por extremidad al igual que el tiempo, por ejemplo el ejercicio 7 del Circuito B entre 8 y 15 repeticiones con una pierna y entre 8 y 15 con la otra. Otro ejemplo es el ejercicio 4 del circuito D, se realiza entre 10 y 20 segundos un lado (mano izquierda) y otros 10-20 segundos el otro lado (mano derecha).

El número de repeticiones o tiempo es orientativo, debéis conocer vuestro cuerpo y saber hasta dónde por llegar, cuantas repeticiones puedo hacer o cuánto tiempo puedo realizar un mismo ejercicio. MUCHO ÁNIMO A TOD@S.

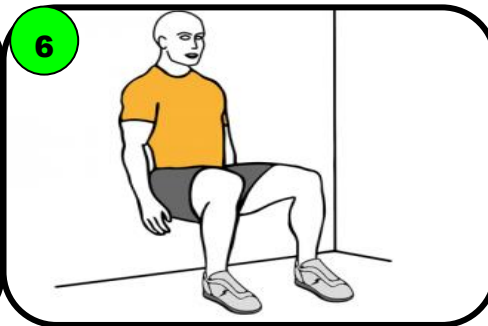
**X 5-15**

Significa el número de repeticiones a realizar, es decir, debéis realizar entre 5 y 15 repeticiones.

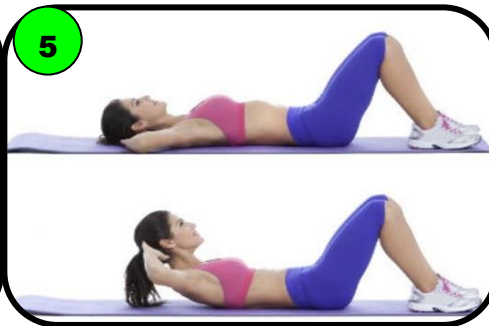
**X 5-15''**

Significa el tiempo de realización del ejercicio, es decir, debéis realizar entre 5 y 15 segundos el ejercicio.

**Descanso activo**  
**25 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

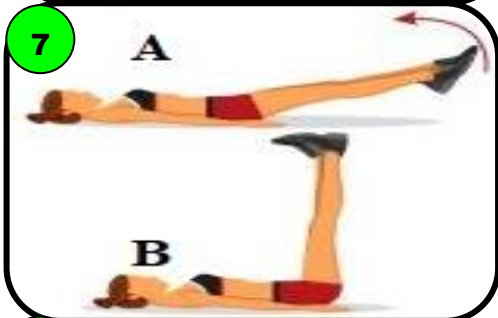


X 5-15''



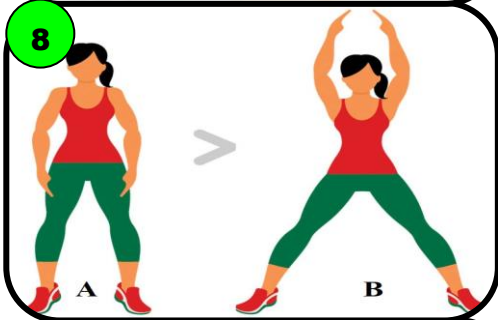
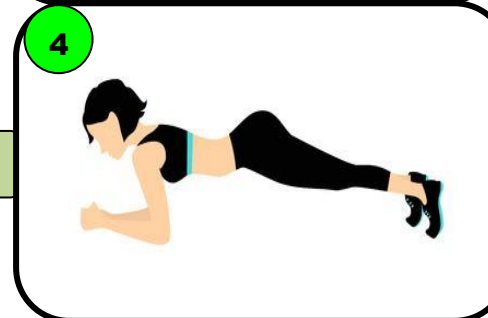
X 5-15

**Descanso activo**  
**25 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



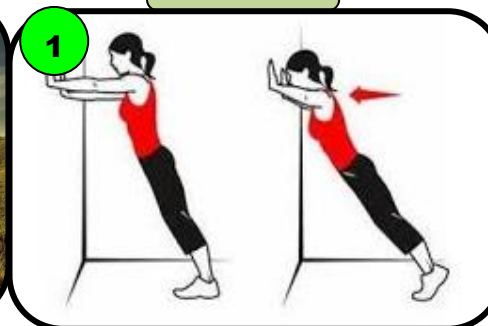
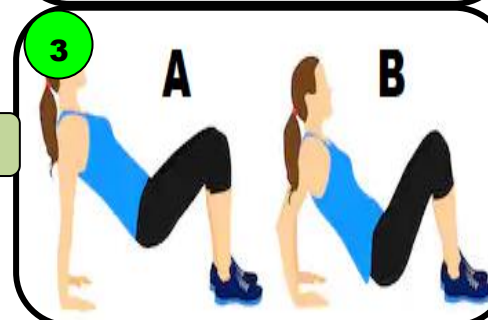
X 5-15

X 5-15''



X 5-15

X 5-15



X 5-15



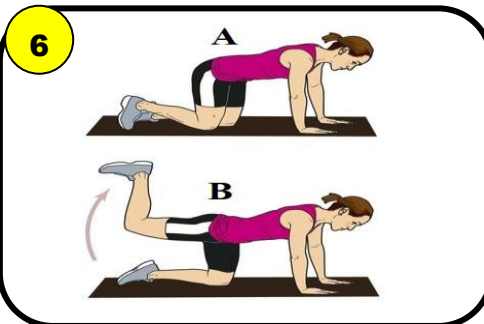
X 5-15

**Descanso activo**  
**25 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

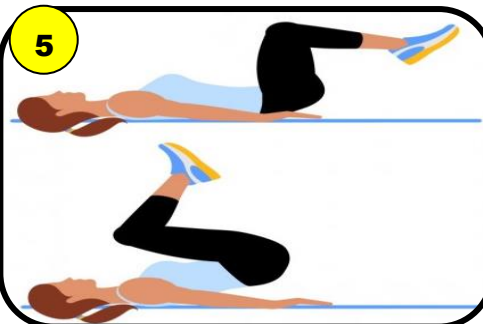
by SAÚL AÍS Y M.W

**CIRCUITO CF "A"**

**Descanso activo**  
**30 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



X 8-15



X 8-15

**Descanso activo**  
**30 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

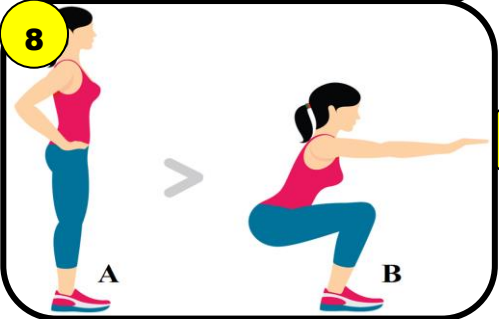


X 8-15

X 8-15''

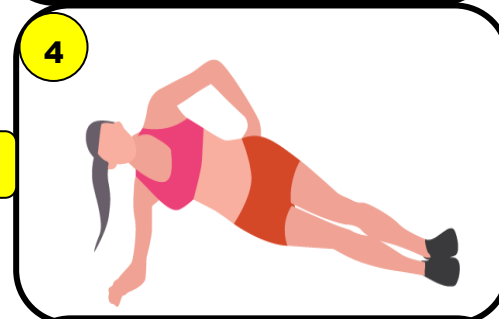
by SAÚL AÍS Y M.W

**CIRCUITO CF "B"**

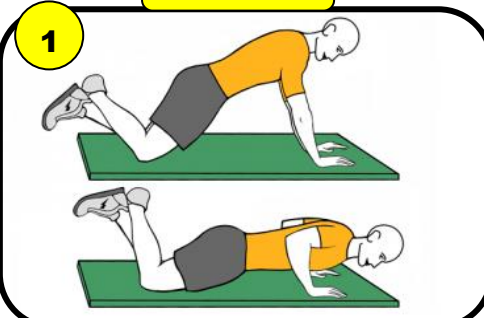


X 8-15

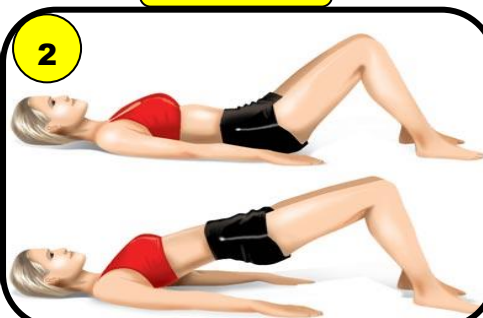
X 8-15



X 8-15



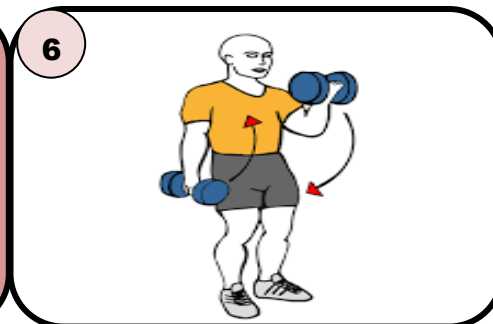
X 8-15



X 8-15

**Descanso activo**  
**30 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

**Descanso activo**  
**35 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

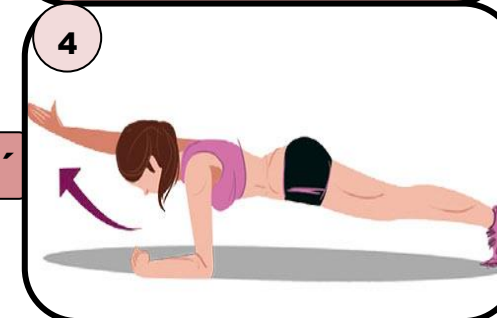


**Descanso activo**  
**35 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



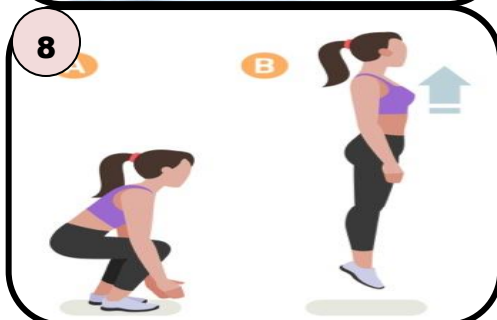
X 10-20

X 10-20''



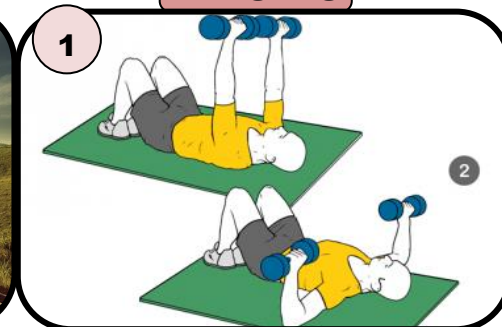
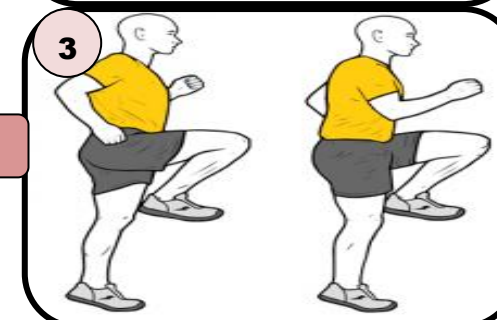
by SAÚL AÍS Y M.W

**CIRCUITO CF "C"**



X 10-20

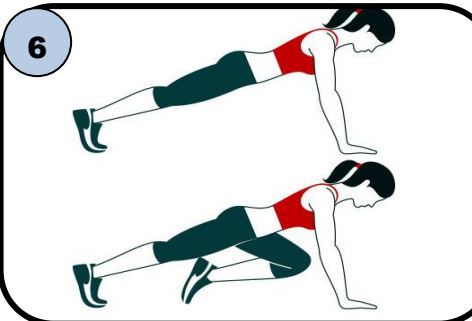
X 20-30''



**Descanso activo**  
**35 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



**Descanso activo**  
**35 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



X 10-20



X 10-20

**Descanso activo**  
**35 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



X 10-20

X 10-20''



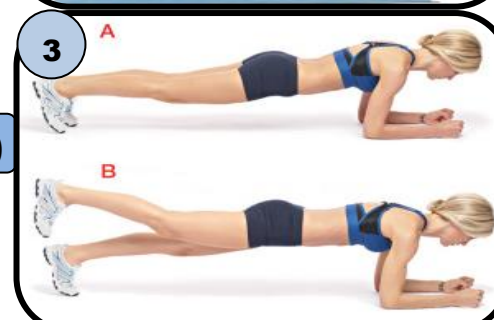
by SAÚL AÍS Y M.W

**CIRCUITO CF "D"**



X 10-20

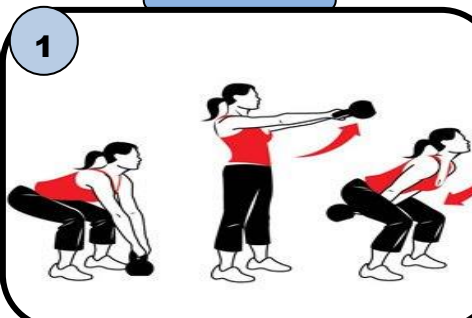
X 10-20



X 10-20

X 10-20

**SALIDA**

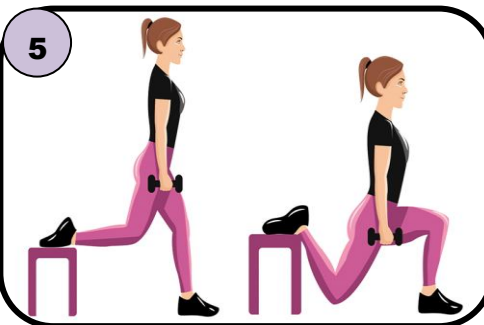


**Descanso activo**  
**35 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

**Descanso activo**  
**40 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



X 10-20



X 10-20

**Descanso activo**  
**40 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



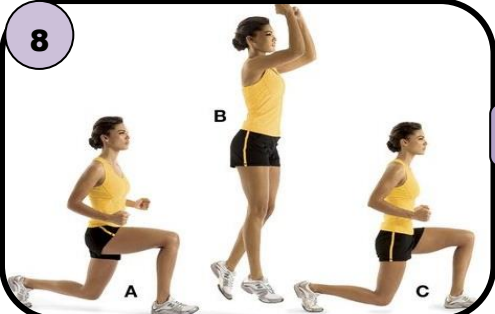
X 10-20''

X 10-20



by SAÚL AÍS Y M.W

**CIRCUITO CF "E"**



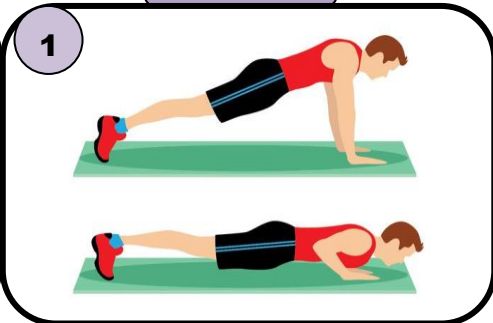
X 10-20

X 10-20



X 10-20

X 10-20''



**Descanso activo**  
**40 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

**Descanso activo**  
**45 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



X 10-25



X 10-25

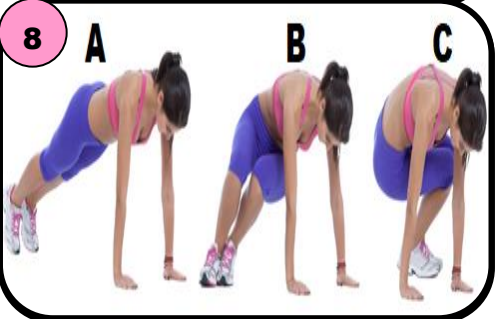
**Descanso activo**  
**45 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



X 10-25''

by SAÚL AÍS Y M.W

X 10-25''



X 10-25

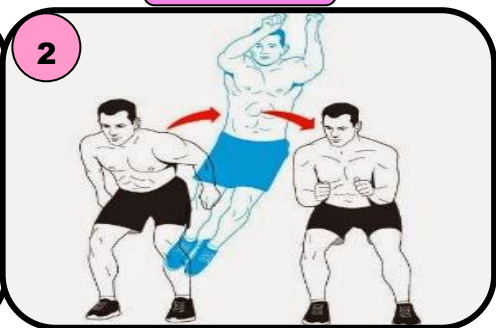
**CIRCUITO CF "F"**

X 10-25



X 10-25

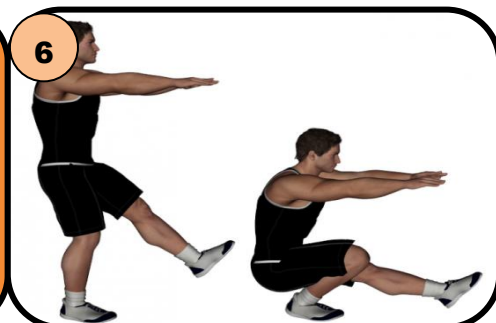
X 10-25



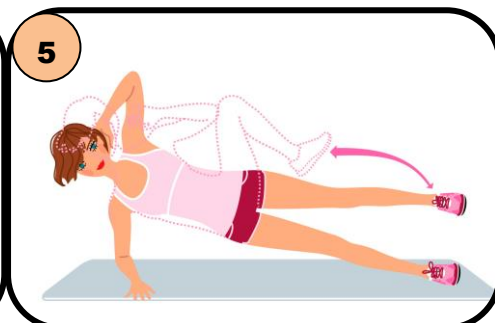
**Descanso activo**  
**45 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



**Descanso activo**  
**50 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



X 10-25



X 10-25

**Descanso activo**  
**50 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

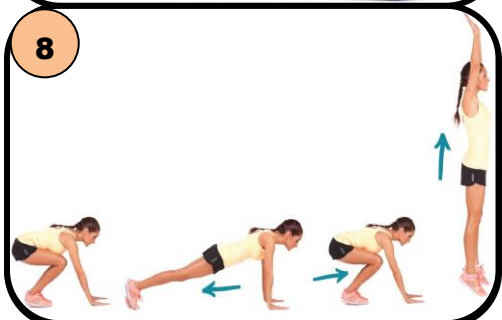


X 10-25

X 10-25

by SAÚL AÍS Y M.W

**CIRCUITO CF "G"**

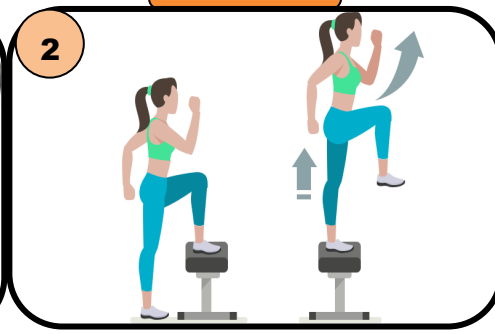


X 10-25

X 10-25



**SALIDA**



X 10-25

**Descanso activo**  
**50 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**