
















Estaciones	CIRCUITO AMARILLO NIVEL 1	CIRCUITO NARANJA NIVEL 2	CIRCUITO VERDE NIVEL 3	CIRCUITO ROSA NIVEL 4	CIRCUITO AZUL NIVEL 5
E-1	 <p>Subir y bajar alternando una y otra pierna.</p>	 <p>Salto lateral con un apoyo en banco sueco.</p>	 <p>Split o Tijeras</p>	 <p>Flexiones de piernas o Squahs.</p>	 <p>Flexión profunda de pierna con la otra estirada.</p>
E-2	 <p>Abdominales tumbado supino con rodillas flexionadas 90° en plataforma inclinada.</p>	 <p>Giros de tronco con piernas flexionadas.</p>	 <p>Lumbares.</p>	 <p>Oblicuos superiores en plataforma inclinada.</p>	 <p>Abdominales Inferiores con piernas extendidas en plataforma declinada.</p>
E-3	 <p>Flexiones de brazos con manos apoyadas en barra.</p>	 <p>Desplazamientos laterales con brazos y piernas (pies en poste, manos en el suelo)</p>	 <p>Fondos de tríceps.</p>	 <p>Desplazamientos laterales simultáneos de brazos y piernas.</p>	 <p>Flexiones de brazos con pies apoyados en poste.</p>
E-4	 <p>Elevación de rodillas al pecho. Extender piernas en el aire y recoger.</p>	 <p>Elevación de rodillas al pecho con piernas extendidas.</p>	 <p>Desplazamientos lateral y frontal con piernas extendidas.</p>	 <p>Dominadas de bíceps.</p>	 <p>Dominadas de dorsal.</p>
E-5	 <p>Paso frontal de vallas.</p>	 <p>Reptar por debajo de la valla (tendido prono)</p>	 <p>Reptar por debajo de la valla (tendido supino)</p>	 <p>Salto de tijeras lateral.</p>	 <p>Salto pies juntos.</p>
<p>Variantes:</p>  <p><small>Diseño: Antonio Campos</small></p>	<p>E.1 -> Intensidad. Subir al banco impulsando energicamente una y otra pierna. E.2 -< Intensidad, en plataforma horizontal. E.3 -< Intensidad con rodillas apoyadas en suelo. E.4 -< Intensidad, con ayuda de un compañero agarrando el tronco. E.5 -> Intensidad, realizando el paso con ritmo entre vallas.</p>	<p>E.1 -> Intensidad con salto extendido tras apoyo en banco. E.2 -< Intensidad con piernas extendidas. E.3 -< Intensidad realizando una flexión profunda de brazos en cada desplazamiento. E.4 -< Intensidad con ayuda de un compañero cogiéndole desde el tronco. E.5 -> Intensidad, intentando bajar las caderas lo máximo posible.</p>	<p>E.1 -> Intensidad realizándolo con salto. E.2 -> Intensidad realizándolo con brazos extendidos. E.3 -> Intensidad si se realiza desde el poste más alto. E.4 -> Intensidad con piernas semiflexionadas. E.5 -< Intensidad apoyando sólo manos y pies.</p>	<p>E.1 -> Intensidad terminando cada flexión con una ext. de piernas en salto. E.2 -> Intensidad con brazos extendidos. E.3 -> Intensidad realizándolo a un ritmo de apoyo rápido. E.4 -> Intensidad con tobilleras lastradas. E.5 -> Intensidad realizando un salto horizontal por cada valla, tras salto de tijera..</p>	<p>E.1 -> Intensidad con apoyo de una mano a mi compañero. E.2 -< Intensidad con piernas flexionadas. E.3 -< Intensidad con piernas apoyadas en el suelo. E.4 -< Intensidad intentando subir los pies a la cabeza. E.5 -> Intensidad si se realizan sin paradas.</p>

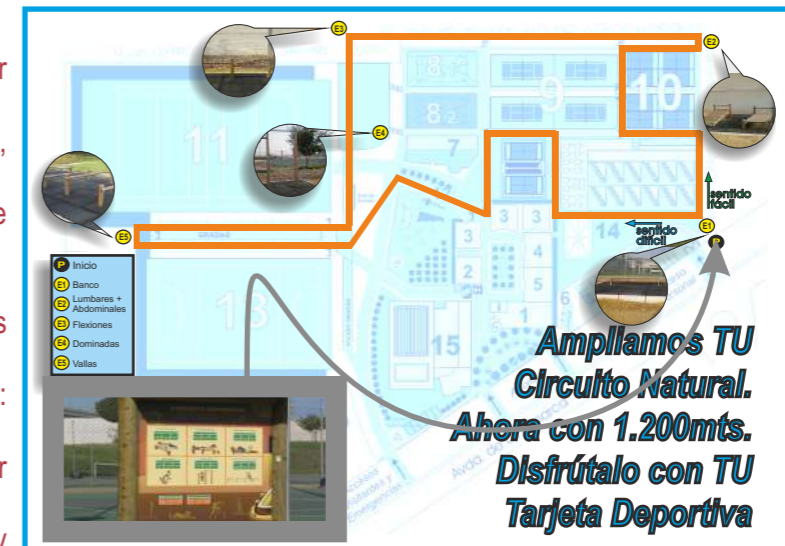


Servicio de Actividades
Deportivas de la
Universidad de Sevilla
Complejo Deportivo
Universitario
Los Bermejales.
Avda. de Dinamarca, s/n.
41012-SEVILLA
Teléfono: 95 448 77 00



Recomendaciones:

- El recorrido total del circuito tiene una distancia de 1.200mts.
- Se han diseñado 5 circuitos de distinta intensidad, siendo el amarillo el de menor intensidad (Nivel 1) y el azul del de máxima intensidad (Nivel 5).
- El desplazamiento entre las distintas estaciones puede realizarse caminando, trotando o corriendo, dependiendo de su condición física.
- Cada ejercicio puede realizarlo a una mayor o menor intensidad (< o >), tal como se indica en el cuadro explicativo inferior de cada estación.
- Tiene distintas opciones para realizar el circuito:
 - Opción 1: Realizar varias veces el mismo circuito, por ejemplo 3 repeticiones completas del circuito amarillo.
 - Opción 2: Realizar una sola vez o en la misma sesión varios circuitos, por ejemplo: circuito amarillo + circuito naranja + circuito verde...
 - Opción 3: Realizar todos los ejercicios de todos los circuitos por estación; por ejemplo: 5 ejercicios estación 1 + 5 ejercicios estación 2.
- Si realizando algún ejercicio siente alguna molestia, no continúe practicándolo y consulte a su médico.



www.sadus.us.es
www.sadus.us.es
www.sadus.us.es

—CIRCUITO NATURAL

