

A photograph of three women in a gym, performing a cable exercise. They are standing in a line, each holding a handle of a cable machine with both hands above their heads. The woman in the foreground is wearing a white tank top, the middle woman is wearing a pink shirt, and the woman in the background is wearing a light blue shirt. They are all smiling and appear to be enjoying their workout. The gym equipment and other people in the background are slightly out of focus.

ENTRENAMIENTO en CIRCUITOS

LA OPCION PARA ESTAR SALUDABLE

Introducción al Entrenamiento en Circuito

Introducción

Hoy en día podemos encontrar diferentes tipos de rutinas de ejercicios en las que podemos participar para completar diferentes objetivos. Algunas rutinas de ejercicio son creadas para ejercitar el cuerpo de una manera completa mientras que otras rutinas se enfocan en una parte del cuerpo en específico. Además, hay rutinas de ejercicios diseñadas para mejorar la resistencia a corto o largo plazo, incluso para la fuerza.

El entrenamiento en circuito es un tipo de entrenamiento revolucionario establecido en una rutina que nos permite personalizar y diseñar nuestra propia rutina de entrenamiento y tomar ventaja de los beneficios que nos proveen los diferentes ejercicios en un corto periodo de tiempo. Alrededor del mundo, instructores y atletas nos enseñan como aplicar los conocimientos que tienen acerca del entrenamiento en circuito mientras que los atletas profesionales e incluso el personal militar ha adoptado este tipo de rutinas de ejercicio para obtener mas resultados en un corto periodo de tiempo.

Los beneficios del entrenamiento en circuito son ciertamente sorprendentes. No solo será capaz de alcanzar mas de lo que imagina en un corto plazo, si no que también podrá realizar el entrenamiento en circuito desde la comodidad de su hogar y sin tener que andarse preocupando por ir al gimnasio.

No importa en que nivel de condición física se encuentre ya que en cualquier nivel se pueden obtener las ventajas y beneficios que el entrenamiento en circuito nos ofrece. Este tipo de rutinas de

entrenamiento son ideal para principiantes, intermedios y atletas avanzados.

Estas listo para descubrir los enormes beneficios que nos da el entrenamiento en circuito y ponerte en la mejor condición física que siempre has deseado toda tu vida?

Comencemos!

Capitulo 1

El entrenamiento en circuito es apropiado para usted?

Si usted esta considerando el entrenamiento en circuito, pero no esta seguro si es la forma correcta para que usted se ejercite, es importante considerar las ventajas que nos ofrece el entrenamiento en circuito, tal como ver que es lo que se necesita para realizarlo.

Primeramente, el entrenamiento en circuito se ha hecho bastante popular ya que es una de las formas mas efectivas de poner su cuerpo en forma. En vez de estar gastando horas y horas en el gimnasio, usted puede gastar solamente 20 minutos y disfrutar de los mismos beneficios.

El entrenamiento en circuito es ideal para todos aquellos que están interesados en agregar condición aerobica a su rutina y también beneficiarse del entrenamiento de fuerza. También es una buena forma de perder unos cuantos kilos de manera rápida. Si usted esta en busca de un modo rápido y efectivo para perder peso y ponerse en forma, el entrenamiento en circuito puede ser el entrenamiento ideal para usted.

Que es exactamente el "Entrenamiento en Circuito"?

El entrenamiento en circuito es básicamente entrenamiento de resistencia que involucra entre 8 a 10 ejercicios diferentes, realizados en forma de circuito. Esto significa que los ejercicios son realizados uno inmediatamente del otro por lo menos de 2 a 3 series de ejercicio. En los ejercicios que son realizados por un corto periodo de tiempo,

como puede ser 1 minuto o incluso 30 segundos, no debe de haber descanso entre ellos. Estos ejercicios pueden ser realizados en diferentes tipos de maquinas o puede realizarlos con una variedad de ejercicios de peso libre o ejercicios con el propio peso corporal en la comodidad de su hogar.

Beneficios del Entrenamiento en Circuito

Uno de los mejores beneficios del entrenamiento en circuito es que nos provee con entrenamientos de cuerpo completo. El entrenamiento en circuito ofrece las ventajas del entrenamiento con pesas tanto como el entrenamiento aerobico. Al cambiar de un ejercicio directamente a otro, su cuerpo se entrena de manera completa.

Ademas, el entrenamiento en circuito puede ser personalizado y adaptado para cada persona, solo depende de sus objetivos. Ya sea que se quiere enfocar en sus brazos o esta interesado en verse mas delgado, unas piernas mas sexy, cualquiera que sean sus objetivos, el entrenamiento en circuito lo ayudara a alcanzarlos.

Considerando la gran variedad de combinaciones que pueden surgir, es fácil establecer una rutina para cualquier día de la semana. Usted puede escoger ejercitar una parte en especifico del cuerpo o como ya antes lo mencione trabajar su cuerpo de manera completa.

El entrenamiento en circuito es también muy efectivo a la hora de ahorrar tiempo. La mayoría de las personas hoy en día se mantienen bastante ocupadas y simplemente no tienen el tiempo disponible para ir 1 o mas horas al gimnasio varias veces por semana. El entrenamiento en circuito nos permite recibir los beneficios de un

entrenamiento de cuerpo completo con solamente 20 minutos de ejercicio.

Alguna vez se ha sentido aburrido con su rutina actual de ejercicios?

El entrenamiento en circuito se asegura de que eso no suceda. El numero de rutinas diferentes con esta forma de entrenamiento son prácticamente infinitas, asegurandose así de que usted pueda realizar ejercicios diferentes cada día de la semana.

Unas Cuantas Precauciones

Como es en el caso de cualquier rutina de ejercicio, usted necesita algunas simples precauciones para evitar las lesiones. Primero, recuerde que no debe comenzar muy rápido ni desgastarse tan temprano. Si usted es nuevo en el entrenamiento en circuito, usted debe de tomarlo con calma antes de avanzar a las rutinas de entrenamiento mas intensas.

Tenga siempre en mente que usted estará realizando tanto ejercicio aeróbico como ejercicio con pesas. Esto es algo a lo que su cuerpo puede no estar acostumbrado y es por eso que necesitará mas energía que al practicar uno de estos ejercicios por si solo.

Empiece con pesas ligeras y altas repeticiones para después enfocarse a subir desde ahí. Siempre haga un calentamiento previo a la rutina. Es importante asegurarse de que los músculos estén listos para iniciar a ejercitarlos.

Para establecer una buena rutina de entrenamiento en circuito, usted necesitara entender los conceptos básicos acerca de este tipo de

entrenamiento. En el siguiente capítulo usted aprenderá cómo crear su propia rutina de ejercicios utilizando el conocimiento básico del entrenamiento en circuito.

Capitulo 2

Conceptos Basicos del Entrenamiento en Circuito

Tipos de Circuito

Los entrenamientos de tipo circuito pueden ser realizados prácticamente en cualquier base de ejercicios que son hechos por un específico numero de repeticiones y después cambias de ejercicio, haces las repeticiones y cambias de nuevo, así hasta llegar al primer ejercicio del segundo circuito. El tiempo de recuperación entre series y ejercicios, así como el numero de repeticiones de cada ejercicio estará basado en su nivel de condición física.

Las circuitos basados en series requieren que cada ejercicio sea realizado antes de moverse al siguiente ejercicio. Usted puede tomar un descanso al terminar cada set o entre ejercicios en las series.

Numero de Repeticiones y Series

El numero de repeticiones que se deben realizar en cada serie esta basado en su condición, el tiempo disponible y también el numero de series que ha decidido realizar. La mayoría de los entrenadores hacen sus circuitos para principiantes con alrededor de tres series. Tres series de diez repeticiones por ejercicio es un buen lugar para empezar como principiante.

Con esto dicho, usted querrá probarse al iniciar y trabajara con un porcentaje en el que pueda realizar la mayoría de los ejercicios con un punto de falla que sea mayor a 60 segundos. Entonces el 50% del

máximo que pudo realizar en esos 60 segundos sería un buen punto de inicio.

Entonces, si usted fue capaz de realizar 60 abdominales en un periodo de 60 segundos, usted empezara con un máximo de 30. Claro, si usted es un completo novato, el "test" de máximos puede haberlo dejado con dolor y con rigidez por unos cuantos días, por eso usted puede escoger un numero de repeticiones conservativo con el que pueda estar trabajando sin preocupaciones. No tenga miedo; usted empezara a mejorar rápidamente y podrá ser capaz de hacer entrenamientos mas intensos. Si empieza el entrenamiento en circuito de una manera conservativa, esto le ayudara a minimizar el dolor muscular.

Circuitos con Resistencia

Si usted utiliza el entrenamiento en circuito con el propósito de entrenar la resistencia, por lo general con pesas, usted debe aplicar los mismos principios. Usted debe aplicar los mismos principios que con los circuitos sin pesas. Considere combinar ambos circuitos con una intensidad baja. Usted también puede incluir el entrenamiento en circuito enfocado en mejorar la resistencia como una rutina aparte, si así lo desea; aunque debe de tener en cuenta que este puede ser un entrenamiento intenso.

Entendiendo la Resistencia Muscular

Ser capaz de realizar acciones musculares repetidas es un componente critico en cualquier deporte; ya sea que involucre movimientos de una sola articulación o movimientos de cuerpo completo.

Es esencial para cualquier programa de acondicionamiento efectivo que el cuerpo sea capaz de realizar un gran esfuerzo sin ningún tipo de disminución en el rendimiento

Para evitar el desequilibrio muscular, es importante que el programa de entrenamiento incluya movimientos que se enfoquen en todos los grupos musculares y diferentes articulaciones. Sería un grave error enfocarse solamente en un grupo de músculos o articulación, ya que esto puede conducir a una posible lesión.

Cuando sea posible, es bueno incluir algún ejercicio de jalar por cada ejercicio de empuje, uno de flexión por cada uno de extensión. Esto ayudara a asegurar que los grupos de músculos que están siendo trabajados, obtengan fuerza en ambas direcciones. Un ejemplo común sería combinar la extensión de pierna con curo de pierna, curl de bíceps y tríceps en el mismo circuito.

Aparte de una posible torcedura en el sistema musculo-esqueletico, un programa de entrenamiento en circuito desequilibrado puede producir una pobre postura. Por ejemplo, si usted gasta mucho tiempo trabajando en sus músculos del pecho, que puede ser press de banca, pero te niegas a trabajar los músculos de la parte superior de la espalda, usted corre el riesgo de desarrollar una postura con los hombros caídos.

También es importante tener en mente que los ejercicios de corta aceleración como correr y brincar involucran principalmente la acción de empuje generada por las piernas, así como hay varios tipos de movimientos deportivos que involucran acción de jalar. Cuando usted

este planeando tomar un programa de entrenamiento para fuerza, esto debe ser tomado en cuenta.

Utilizando el Entrenamiento en Circuito para Obtener Condicion

A la Armada Británica, se le conoce en particular por su uso del entrenamiento en circuito con propósitos de condición física y combatir contra la obesidad. Esto es con bastante razón ya que el entrenamiento en circuito sirve como fundación de cualquier programa de entrenamiento físico militar. Los exámenes de condición asociados con el entrenamiento en circuito son utilizados como una parte del proceso de selección para cualquier disciplina. Cada nuevo recluta debe de pasar unos cuantos meses en el entrenamiento básico. La condición física es un aspecto básico de este entrenamiento; parte de la cual involucra intensos y agotadores entrenamientos en circuito.

El entrenamiento en circuito es organizado por el personal de entrenamiento físico de una manera un tanto interesante. Acomodan a los participantes en parejas. Esto puede hacerse al combinar dos participantes que tengan habilidades similares o en algunas situaciones con debilidades o fortalezas que tengan de diferencia.

Mientras una persona de la pareja corre 5 minutos alrededor del gimnasio, el otro realizara un ejercicio de peso corporal. Una vez que las vueltas se hayan completado, ambos participantes se detendrán y cambiaran de disciplina. Las vueltas determinan la cantidad de tiempo gastado en esa disciplina. Esto puede ser usado para alterar el trabajo de la debilidad o la fuerza de la pareja. Por ejemplo, con un numero reducido de vueltas incrementamos el desarrollo de la fuerza, mientras mas vueltas hacemos incrementamos el nivel de resistencia.

Los participantes pueden ser a su vez divididos en grupos de 3 o 4 personas cuando hay recursos limitados disponibles. Una parte del equipo de trabajo, entrenara con una maquina en especifico, mientras que la otra parte del equipo estará corriendo por una determinada cantidad de tiempo.

Los militares también usan otros tipos de entrenamiento en circuito para entrenar su condición física. Abajo esta un ejemplo que desarrolla resistencia aeróbica.

Entrenamiento de Resistencia Aerobica

Calentamiento Bicicleta - 5 Minutos Maquina de Remo - 5 Minutos

Circuito	Recuperación
Ciclismo 60 sec.	60 sec.
Remo 60 sec.	60 sec.
Ciclismo 120 sec.	120 sec.
Remo 120 sec.	120 sec.
Ciclismo 180 sec.	180 sec.
Remo 180 sec.	180 sec.

El tiempo de recuperación al finalizar el circuito es de 5 minutos, los cuales pueden ser utilizados para la bicicleta o caminadora y realizar estiramiento ligero.

Este circuito después es repetido. Los reclutas se mantendrán motivados para vencer sus marcas, si es que fueron anotadas, desde el primer circuito.

En caso de que los participantes tengan buena condición física, los tiempos pueden ser incrementados hasta mas de 4 minutos.

Alberca

Este tipo de circuito es realizado para desarrollar la resistencia aerobica, así como la resistencia muscular.

- • Nade dos veces la alberca completa
- • Lagartijas x 20
- • Nade dos veces la alberca completa
- • Abdominales x 20
- • Nade dos veces la alberca completa
- • Sentadillas x 20
- • Nade dos veces la alberca completa

Para que este circuito sea mas efectivo, es importante salirse por un lado de la alberca y no usar las escaleras.

El número de vueltas nadadas y ejercicios realizados, así como el numero de repeticiones completadas, dependen del nivel de condición física de cada individuo. Los circuitos pueden hacerse mas avanzados al incrementar el número de vueltas nadadas en la alberca.

Este tipo de entrenamiento de circuito se considera intenso, y hace posible que las fuerzas especiales lleven a cabo tareas que pueden ser agotadoras física y mentalmente, al mismo tiempo los hace tomar

decisiones efectivas incluso si se encuentran bajo estrés.

Capítulo 3

Diseñando su Propio Programa de Entrenamiento en Circuito

Tradicionalmente, el entrenamiento en circuito ha sido utilizado como un método efectivo para desarrollar tanto condición cardiovascular como fuerza, de forma simultánea. Las clases en circuito se han vuelto bastante populares hoy en día en los gimnasios e incluso con atletas no profesionales, todo esto gracias a la variedad que nos provee este tipo de entrenamiento, comparado con los ejercicios continuos como son el ciclismo y correr.

Mientras que el entrenamiento en circuito no es una forma de ejercicio por si solo, el "circuito" hace referencia al modo en el que cada sesión de ejercicio puede estar estructurado. Una sesión de circuito será ejecutada con una serie de diferentes ejercicios o estaciones que son realizados en secuencia, con el mínimo tiempo de descanso entre estaciones.

Maneras Diferentes de Usar el Entrenamiento en Circuito

El entrenamiento en circuito puede ser utilizado para diferentes propósitos.

Condición General

Al completar una variedad de ejercicios diferentes enfocados a resistencia junto con ejercicios de alta intensidad cardiovascular de manera secuencial, es posible mejorar tanto la resistencia como la fuerza. Si usted no cuenta con mucho tiempo, puede realizar de 3 a 4 sesiones cortas de entrenamiento a la semana y mejorara su condición

general de una manera bastante efectiva.

Desarrollo de Fuerza Basica

Los entrenamientos de fuerza básica son una componente importante en cualquier programa de entrenamiento para un deporte en específico, ya que es un modo efectivo para preparar al cuerpo para el desgaste que tendrá. Esto es bastante importante incluso para los atletas mas experimentados para ayudar a balancear los músculos y evitar el desequilibrio que tiende a ocurrir en cualquier deporte competitivo. El entrenamiento en circuito es una excelente opción ya que al alternar los ejercicios hacemos posible la recuperación máxima de los diferentes grupos musculares.

Incrementar el descanso en los intervalos de las estaciones es también importante ya que esta parte del entrenamiento nunca debe de ser intensa.

Desarrollo de Resistencia Muscular

La resistencia muscular es requerida por los atletas para realizar efectivamente sus actividades deportivas. El entrenamiento en circuito puede ser utilizado para adquirir específicamente lo que necesita para mejorar en el deporte que se practica. Manteniendo poco tiempo de descanso entre intervalos en las estaciones hace que desarrollemos nuestra condición cardiovascular mientras que al alternar los ejercicios nos permite completar mas ejercicios por periodos mas largos de tiempo. También debemos mencionar que el entrenamiento en circuito para un deporte como puede ser el soccer, será bastante diferente a un entrenamiento en circuito realizado para alguien que practique el marathon.

Guías de Condición General en el Entrenamiento en Circuito

Es posible hacer el entrenamiento en circuito entre 2 a 4 veces por semana. Como es en el caso del entrenamiento de resistencia, necesita mantener un mínimo de 48 horas entre sesiones en las que se trabajan los mismos grupos de músculos.

Por propósitos de condición general, usted debe escoger el nivel de resistencia que permita a la estación ser completada en el periodo de tiempo antes especificado; 1 o 2 minutos, por ejemplo. La resistencia también puede ser por el mismo peso del equipo que usted utiliza o su propio peso corporal.

Las clases de entrenamiento en circuito están conformadas por entre 8 y 12 estaciones. Usualmente completadas en un periodo de 30 a 90 segundos, con 30-90 segundos de descanso entre cada estación. Al avanzar en estos entrenamientos podemos incrementar el tiempo en la estación o bajar el tiempo de descanso entre estaciones. Seleccione una de las dos opciones solamente. Un total de 1 a 3 circuitos es normal, con 2-3 minutos de descanso entre cada circuito.

El siguiente tipo de circuito puede ser utilizado por atletas que están fuera de temporada y necesitan un entrenamiento. Pueden realizar de 2 a 3 circuitos con estaciones de resistencia y pueden ser combinados con 2 o 3 ejercicios de entrenamiento cardiovascular.

Guías de Entrenamiento en Circuito para Condición General

Peso	Puede variar
# de ejercicios	8-12
Tiempo por estación	30-90 segundos

# de circuitos por sesión	1-3
Descanso entre estaciones	30-90 segundos
Descanso entre circuitos	2-3 minutos
Velocidad de ejecución	Medio a rápido
Frecuencia	2-4 veces por semana

Guías de Entrenamiento en Circuito para Fuerza a Corto Plazo

Los atletas que practican deportes como pueden ser el fútbol o el hockey sobre pasto realizan explosiones de alta intensidad y se pueden beneficiar del entrenamiento en circuito. El entrenamiento en circuito diseñado con estaciones que duran entre 30 y 60 segundos son una forma perfecta para desarrollar la resistencia necesaria para el deporte que se practique. El número de ejercicios realizados en un circuito deben ser mas bajos de los que se realizarían en un circuito de condición general. También, los ejercicios que se seleccionan deben de aplicar movimientos similares a los que se realizan en el deporte que se practica.

Guías de Entrenamiento en Circuito para Resistencia a Corto Plazo

Peso	40-60%
# de ejercicios	4-8
Tiempo por estación	30-40 segundos
# de circuitos por sesión	2-4
Descanso entre estación	60-90 segundos
Descanso entre circuitos	2-3 minutos
Velocidad de ejecución	Media a rápida
Frecuencia	2-3 veces por semana

Guías de Entrenamiento en Circuito para Fuerza a Largo Plazo

En eventos de resistencia continua, como es correr, ciclismo a larga distancia y remar, un tipo de entrenamiento en circuito es diseñado para mejorar la efectividad. Aunque los ejercicios aun deben de realizarse en forma secuencial, la duración de cada estación y el periodo de descanso son mucho mas diferentes que en el entrenamiento en circuito tradicional. Se debe de usar una carga ligera para que cada ejercicio pueda ser completado por un periodo de tiempo mas extenso. Al progresar se debe de reducir el periodo de descanso entre estaciones hasta llegar a 0. En efecto, esto significa que cada estación será realizada al completar la pasada sin descanso entre ellas.

Debemos tomar en cuenta que el entrenamiento en circuito hace posible la mejora de la cantidad máxima de oxígeno que el organismo puede absorber, transportar y consumir, especialmente a las personas que no están entrenadas, aunque no es igual de efectivo como el entrenamiento de resistencia aeróbica para el caso de mejorar la dinámica aeróbica del cuerpo. El entrenamiento en circuito es utilizado como un entrenamiento complementario para el entrenamiento de resistencia y no debe de ser utilizado para sustituirlo.

Guías de Entrenamiento en Circuito para la Resistencia a Largo Plazo.

Peso	30-40%
# de ejercicios	4-6
Tiempo por estación	Varia

# de circuitos por sesión	2-4
Tiempo entre estaciones	Varia
Velocidad de ejecución	Medio
Frecuencia	2-3 veces por semana

Capitulo 4

Ejercicios Básicos del Entrenamiento en Circuito

En este capitulo vamos a cubrir los ejercicios básicos del entrenamiento en circuito, que sirven como una excelente rutina para principiantes. Si usted esta interesado en realizar el entrenamiento en circuito en casa, este entrenamiento es ideal.

Descripciones de los Ejercicios

Antes de ver los diferentes tipos de rutinas, es una buena idea tener un solido conocimiento acerca de como realizar los diferentes ejercicios que pueden ser incorporados a su rutina de entrenamiento en circuito.

Sentadilla

- • La sentadilla es un ejercicio de la parte inferior del cuerpo y es utilizado frecuentemente en el entrenamiento con pesas. También puede ser un levantamiento de competencia para un deportista que se dedique al levantamiento de pesas ya que cuenta con movimientos esenciales para este deporte. Este ejercicio se enfoca en los gluteos y cuádriceps, así como también la pantorrilla, la corva, y la espalda baja también son músculos involucrados. Es reconocido como el mejor ejercicio ya que desarrolla el crecimiento del músculo mas rápido que cualquier otro ejercicio.

- • La sentadilla es realizada doblando las piernas primeramente moviendo la cadera hacia atrás y después bajar con las rodillas, bajar todo el torso entre las piernas.
- • Después cambie la dirección y realice el movimiento hacia arriba para estar de pie una vez mas. El torso debe permanecer relativamente recto en todo el movimiento.
-
- • La técnica correcta es crucial para evitar lesiones al realizar este ejercicio. Es muy importante mantenerse derecho para prevenir alguna torcedura en la espalda.
-

Lagartijas

- • Empiece soportando su propio peso en el piso con sus brazos abiertos aproximadamente a la altura de sus hombros. Los dedos deben estar apuntando para enfrente.
- • Siguiente, baje su cuerpo al piso. Debe de estar lo mas pegado posible al suelo sin realmente tocarlo.
-
- • Siguiente, suba de nuevo.
- • Hay muchas variantes de este ejercicio. Una lagartija de 3/4 es realizada al soportar la parte inferior del cuerpo con las rodillas en vez de los pies. Si usted apenas esta desarrollando fuerza en la parte superior de su cuerpo, esta es una muy buena alternativa.

Burpees

- • Empiece en posición de lagartija y después impulse sus pies hacia enfrente para caer en una posición de lagartija.
-
- • Siguiendo, levántese lo mas rápido que pueda del suelo y expanda sus brazos lo mas que pueda. Debe de formar un tipo de "X" y caer con sus pies pegados.
- • Ahora, regrese a la posición de sentadilla y lance sus pies hacia atrás para regresar a la posición original y empezar de nuevo.

Jumping Jacks o Saltos de Estrella

- • Este ejercicio es realizado al brincar en una posición en la que sus piernas están lo mas separadas posibles y con sus manos tocándose sobre su cabeza.
- • Después, regresa a la posición inicial con sus pies pegados y sus brazos por los lados pegados al cuerpo. Asegúrese de hacer esta secuencia lo mas rápido posible.

Abdominales/Medias Abdominales/Levantamientos de Pierna

- • La mayoría de las personas conocen este ejercicio. Es el ejercicio clásico que se usa para tonificar el área abdominal. Hay muchas variantes de este ejercicio como pueden ser la clásica abdominal. Las medias abdominales son fáciles de realizar si usted entrena solo. Una abdominal completa puede ser realizada con un compañero que lo soporte desde los tobillos.
-

- • Los levantamientos de pierna son realizados acostándose en su espalda y soportándose con una mano detrás de la cabeza. Puede usar la pierna de una silla o el tobillo de algún compañero para levantar sus piernas en una posición vertical y después bajarlas de nuevo. Cuando sus piernas van para abajo trate de que estas no toquen el suelo.

Salto de Cuerda

- • Este ejercicio es realizado brincando con ambos pies la cuerda, hay diferentes variaciones de saltos de cuerda, los cuales pueden dividirse por nivel, desde principiante hasta avanzado que nos proporciona un ejercicio bastante bueno.

Escalones Usando Banca de Gimnasio

- • Lo único que necesita para hacer este ejercicio es "subir el escalón" con cualquier banca en su gimnasio u hogar.
- • Empiece con su pie izquierdo y cuando se encuentre en el segundo circuito, empiece el ejercicio con su pie derecho.

Arrancones/Sprints

- • Todo lo que necesita hacer es correr de un lado del pasillo al otro sin parar por el tiempo del ejercicio. Asegúrese de tocar la pared o agacharse y tocar el suelo antes de voltear al otro lado. Este ejercicio puede ser un poco difícil a la hora de realizarlo en casa.

Fondos

- • Comience por sentarse en una banca o una silla.

Sosténgase de la orilla de su banca o silla y después se desliza hacia enfrente para que pueda soportar su peso corporal con los brazos.

- • Ahora, agache su cuerpo y vuelva a levantarlo a la posición original.
- • Puede empezar con movimientos pequeños y después lo mas que se pueda para mejorar y ganar mas fuerza.

Salto de Banco

- • Necesitará una banca bastante solida para realizar este ejercicio. No intente realizarlo con una silla en su casa.
- • Empiece de pie al pado de la banca y brinque con ambos pies arriba de ella.
- • Después brinque hacia el otro lado y repita desde el principio.

Corriendo en Reversa o de Lado

- • Este ejercicio puede ser incluido en la rutina de calentamiento o lo puede realizar entre el intervalo de circuitos. Simplemente corra en reversa por el gimnasio y después cambie su posición para que pueda correr de lado, levantando sus rodillas considerablemente y mandando los tobillos hacia atrás.

Pases de Pelota

- • Este es un ejercicio bastante simple que le puede ayudar a

mejorar su flexibilidad así como la fuerza en su cintura.

- • Comience en una posición espalda a espalda con un compañero y pase la bola con el.
- • Primero puede pasar la bola en el sentido de las manecillas del reloj y después cambiar al sentido contrario. Otra alternativa puede ser pararse de frente al compañero y lanzarle la bola, su compañero tiene que regresarle el pase y así consecutivamente.

Ejercicios de Entrenamiento en Circuito para la parte Superior del Cuerpo

Ejercicios de Peso Libre

Cualquier ejercicio de mancuerna para la espalda, pecho o brazo son ideales para añadir a su rutina de ejercicio. Tenga siempre en cuenta que debe de mantener un peso bajo y mas repeticiones, ya que no esta realizando una rutina de construcción de masa.

LAGARTIJAS

- • Las lagartijas deben de ser realizadas en intervalos de 30 a 60 segundos. Puede utilizar las lagartijas regulares, pero si las realiza con el peso en sus rodillas, puede realizar mas sin llegar a la fatiga demasiado rápido.

DOMINADAS

- • Se deben realizar por un tiempo de 30 - 60 segundos. Coloque sus pies en un taburete o banca para que soporte algo de su peso.

FONDOS

- • Siéntese en una silla o banca y coloque sus manos por detrás, abiertas a la altura de los hombros. Las palmas deben de estar para abajo y los dedos apuntando hacia enfrente. Levante su cuerpo de la silla/banca y acomódelo hacia enfrente.
- • Usted puede colocar sus piernas en otra banca/silla o ponerlas sobre el suelo. Puede añadir dificultad al ejercicio al poner sus piernas rectas o hacer el ejercicio mas fácil al doblar las rodillas.
- • Doble los codos y luego baje su cuerpo hasta que sus codos se encuentren en un ángulo de 90 grados y después levante su cuerpo a la posición original.

Ejercicios de Entrenamiento en Circuito para la parte Inferior del Cuerpo

Estocadas/Desplantes/Zancadas

- • Hay diferentes tipos de desplantes o estocadas que pueden ser realizados, como puede ser lateral, frontal o en una pierna. Cualquiera que sea el método que usted utilice, asegúrese de mantener su postura recta y no extender su rodilla por mas de 90 grados. Su rodilla y su tobillo no deben sobrepasar el ángulo de los 90 grados.

Sentadilla

- • Este es un excelente ejercicio que involucra todo el cuerpo. Puede hacerlo mas difícil al hacerlo sobre un solo pie. Puede agregar el uso de una silla para añadir estabilidad. Recuerde, mantener su espalda lo mas recta posible y nunca extender las rodillas mas allá de los tobillos.

Patadas de Mula

- • Póngase en el piso soportando su peso con las manos y las rodillas.
- • Levante una pierna y luego lance una patada recta hacia atrás.
- • Después, cambie de pierna y repita el proceso.

Escalones con Levantamiento de Rodillas

- • Utilice algo como "escalón", puede ser una banca o una silla, coloque un pie arriba de el escalón. Puede hacer el uso de mancuernas si desea.
- • Haga el movimiento hacia arriba y levante la rodilla opuesta hacia su pecho. Después cambie de pierna.

Elevaciones de Pantorrilla

- • Usted puede realizar este ejercicio con o sin pesas.
- • Levante su cuerpo de una forma en la que se encuentre

parado sobre la punta de sus pies.

- • Baje y repita de nuevo.

Ejercicios de Entrenamiento en Circuito para Fuerza en el Torso/Abdomen

Pedaleo de Bicicleta

- • Comience recostado en el suelo y colocando sus manos detrás de su cabeza. Levante la cabeza del suelo
- • Levante sus piernas y después doble una mientras extiende la otra. Haga el movimiento de "pedaleo" con sus piernas. Asegúrese que sus codos toquen la rodilla opuesta a la hora de que estas se acercan a su cuerpo.

Levantamientos en V

- • Comience recostado en el suelo. Sus brazos deben de estar por arriba de su cabeza. Mantenga sus piernas rectas.
-
- • Levante ambas piernas y la parte superior de su cuerpo del suelo. Su cuerpo debe formar una clase de "V". Toque sus pies con sus manos.

Levantamientos en V para el Oblicuo

- • Comience recostado de lado en el suelo con sus piernas colocadas en un ángulo de 30 grados. Coloque su mano inferior enfrente de usted para tener mas soporte. Coloque su otra mano atrás de la cabeza.

- • Levante sus piernas y su parte superior del cuerpo del suelo. Contrae tus oblicuos al levantar las rodillas y unir las al codo.
- • Asegúrese que sus hombros y piernas no toquen el suelo.

Superman

- • Comience recostado boca abajo en el suelo. Sus manos deben de estar extendidas enfrente de usted.
- • Levante su cabeza y brazos del suelo. Mantenga sus pies en el suelo.
- • Para una menor resistencia, mantenga sus brazos por los lados.

Giros de Torso

- • Comience sentado con sus piernas dobladas. Entrelace sus manos.
- • Levante sus piernas del suelo. Después, gire de un lado a otro lo mas rápido posible. Golpe el suelo con sus manos cuando gire a cada lado.

Ejercicios de Entrenamiento en Circuito para Cuerpo Completos

Burpees

- • Comience en una posición recta. Doble sus rodillas y ponga sus manos en el suelo.
- • Mande sus piernas hacia atrás y colóquese en posición de lagartija.
- • Mande sus piernas de vuelta y póngase de pie para volver a la posición inicial.
-

Salto de Cuerda

- • Los saltos de cuerda son un ejercicio excelente para trabajar el cuerpo de manera completa, y es esencial para cualquier rutina de circuito. También es una buena alternativa utilizar la caminadora.

Sentadilla con Brinco

- • Haga una sentadilla normal.
- • Cuando vaya en su movimiento hacia arriba, brinque recto y extienda sus brazos.
- • Mantenga sus piernas rectas.
- • En cuanto aterrice, haga la siguiente sentadilla.

Ranitas

- • Comience brincando en el aire y levantando las rodillas hacia el pecho.
- • Aterrice y repita de inmediato.

Saltos de Cruz

- • Utilice uno o dos pies para realizar este ejercicio. Salte hacia enfrente, hacia atrás, a la izquierda y a la derecha; en forma de cruz. Trate de saltar un pie de distancia.

Salto con Zancada Amplia

- • Comience en una posición de zancada. Realice el movimiento hacia abajo y brinque para que cambie de pie en el aire.
- • Aterrice y realice otra zancada con la pierna opuesta.

Hoja de Trabajo de Entrenamiento en Circuito

Nombre_____

Tiempo de descanso entre cada estación:_____

Estación	Ejercicio	Porque este ejercicio	Como se puede hacer más fácil o mas difícil
1			

2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Recuerde que cuando usted diseñe su rutina de entrenamiento en circuito, usted debe de tomar las siguientes consideraciones:

1. 1. Los grupos de músculos que deben de ser mejorados.
2. 2. Seleccione ejercicios que proporcionen el efecto deseado.
3. 3. Incluya ejercicios para grupos de músculos opuestos para ayudar a balancear la fuerza.

4. 4. Cambie de grupo de músculo de una estación a otra para prevenir la fatiga.

Capitulo 5

Rutinas Básicas de Entrenamiento en Circuito

Los siguientes ejercicios deben realizarse en intervalos de 60 segundos. No debe de haber descanso entre ellos. Asegúrese que complete un ejercicio y comience a hacer el otro inmediatamente. Usted debe de ser capaz de completar un circuito completo y dependiendo de su nivel de condición física, usted puede completar hasta tres circuitos; eso seria lo ideal.

Rutina de Ejercicios de Peso Corporal #1

Realice un calentamiento previo de 5-10 minutos de duración. Puede hacer saltos de estrella o jumping jacks, ligero estiramiento y/o saltos de cuerda.

- • Desplantes/Zancadas/Estocadas
- • Lagartijas
- • Sentadilla normal
- • Fondos de tríceps
- • Pedaleo de bicicleta
- • Dominadas
- • Levantamiento de Pantorrilla
- • Enfrie con estiramiento ligero
-

Si usted necesita tomar un descanso, asegúrese que este no dure mas de 30 segundos. Usted también puede agregar 30 segundos de ejercicios aerolitos como pueden ser saltos de estrella o jumping jacks, saltos de cuerda, etc, entre cada ejercicio para aumentar la dificultad del circuito.

Rutina de Ejercicios de Peso Corporal #2

Realice un calentamiento previo de 5-10 minutos de duración.

- • Lagartijas
- • Levantamientos en "V"
- • Lagartija de tríceps
- • Sentadilla
- • Plancha
- • Levantamiento de Pantorrilla
- • Dominadas
- • Desplante corto y rapido
- • Enfrie con estiramiento ligero

Usted también puede agregar ejercicios aerolitos entre cada ejercicio para que sea un circuito con mas dificultad, si así lo requiere. Intente llegar a realizar los ejercicios por 2 minutos, para tener un buen progreso. Estos ejercicios son perfectos para quemar grasa y desarrollar fuerza.

Rutina de Ejercicios de Peso Libre

Los siguientes ejercicios deben de ser realizados por un periodo de 15-60 segundos cada uno. Depende de el nivel de condición física de la persona. No debe de haber periodo de descanso entre cada ejercicio

Si usted es un principiante, comience con 15 segundos y después empiece a añadir 5-10 segundos cada semana.

Serie de Ejercicios #1

Realice un calentamiento previo de 5-10 minutos, con estiramiento o saltos de cuerda.

- • Sentadilla
- • Flexión de bíceps
- • Press de hombro
- • Lagartijas
- • Dominadas
- • Flexión de tríceps
- • Pedaleo de bicicleta
- • Levantamiento de Pantorrilla
- • Enfrie con estiramiento ligero

Combinación de Rutina Aerobica con Levantamiento de Pesas

Realice un calentamiento previo de 5-10 minutos, con estiramiento o saltos de cuerda.

- • Remo
- • Saltos con Cuerda
- • Extensión de Tríceps
- • Jumping Jacks o Saltos de Estrella
- • Lagartijas
- • Saltos con Cuerda
- • Levantamientos en "V"
- • Jumping Jacks o Saltos de Estrella
- • Dominadas
- • Enfrie con estiramiento ligero

Rutinas Básicas de Entrenamiento Adicionales

La siguiente rutina de entrenamiento en circuito puede ser realizada no importa cual sea el nivel de condición física en el que usted se encuentre. Si usted es principiante, puede completar el circuito una sola vez. Los intermedios deben de completar ambos circuitos por lo menos una vez. Los de nivel avanzado deben de completar ambos circuitos 3 veces o más.

Circuito #1

- • Sentadilla

Coloque una pelota de ejercicio en su espalda y contra la pared. Sus pies deben de estar separados a la altura de los hombros, con su abdomen y torso lo mas recto posible.

Ahora, doble sus rodillas y baje hasta que sus rodillas se encuentren en un ángulo de 90 grados. Si usted padece de problemas con las rodillas, no debe de bajar mucho.

Repita este ejercicio por 30-60 segundos. Para añadir intensidad, puede hacer el uso de pesas.

- • Saltos con Cuerda

Realice saltos por un tiempo de 30-60 segundos. Asegúrese de brincar con ambos pies y separarse lo menos posible del suelo.

- • Desplantes/Zancadas

Comience con los pies separados uno enfrente del otro.

Doble sus rodillas y después baje el cuerpo para hacer el movimiento de desplante. Mantenga su rodilla detrás de el pie. Su torso debe mantenerse recto y su abdomen contraído.

Realice este paso por 30 segundos y cambie de pierna por otros 30 segundos.

Puede añadir intensidad al usar pesas

- • Trotar o Caminar

Realice este ejercicio por mas de 5 minutos.

Comience con un paso ligero por uno o dos minutos y después incremente la velocidad para trabajar mas duro por mas de 2 minutos.

Descanso de 1 minuto.

- • Lagartijas normales o 3/4

Realice este ejercicio por 30-60 segundos.

- • Sentadilla con Patada Frontal

Comience con los pies a la altura de sus hombros. Levante su pierna derecha y extiéndala hacia enfrente para hacer una patada.

Baje su cuerpo al hacer una sentadilla, que sus rodillas no

sobrepasen los pies. Después, pateé con la pierna izquierda.

Repita. Patada derecha, sentadilla y patada izquierda.

Realice este ejercicio por 1-3 minutos.

Circuito #2

- • Sentadilla con Levantamiento Lateral

Comience con los pies abiertos a la altura de sus hombros. Su abdomen debe de estar contraído y su torso recto. Doble las rodillas despacio en una posición de sentadilla y mantenga sus rodillas por detrás de los pies. Al mismo tiempo, levante sus brazos a la altura de los hombros. Baje sus brazos y regrese a la posición original.

Repita el ejercicio por 30-60 segundos.

- • Saltos de lado a lado

Realice este ejercicio por 20-30 segundos. Coloque una almohada en el suelo y pongas de pie a un lado de ella.

Salte de lado a lado sobre el objeto. Asegúrese que aterrice con las rodillas dobladas y el abdomen contraído.

- • Plancha con Extensión de Pierna

Comience en posición de plancha en el suelo o sobre una pelota de ejercicio y levante una pierna suavemente mientras su cadera y hombros permanecen rectos.

El abdomen debe de estar contraído.

Cambie de pierna y alterne por 20-60 segundos.

- • Salto de Cuerda

Realice este ejercicio por 30-60 segundos.

Brinque con un solo pie por la mitad del tiempo y después cambie de pie por lo restante.

Asegúrese que pegue brincos pequeños y no separarse mucho del suelo.

- • Desplante con Curl de Bíceps

Comience en la posición de desplante y agache su cuerpo lentamente haciendo el movimiento de desplante con sus piernas en un ángulo de 90 grados.

Levante sus antebrazos hacia sus hombros. Puede añadir peso para aumentar la dificultad y la ganancia de masa muscular.

Realice el ejercicio por 20-30 segundos para cada pierna.

- • Extensión de Espalda

Colóquese en una posición boca abajo, puede ser sobre una pelota o sobre el suelo. Sus piernas deben de estar extendidas y sus manos deben de estar debajo de su barba o detrás de su cabeza.

Ruede sobre la pelota y apriete su espalda baja para levantar su pecho de la pelota o el suelo. Esto debe ser realizado lo mas derecho posible.

Baje su cuerpo hacia la posición original y repita por 30-60 segundos.

Capítulo 6

Algunas Rutinas de Ejercicios para el Entrenamiento en Circuito con Pesas

Las siguientes rutinas de entrenamiento en circuito fueron diseñadas para ser usadas por levantadores de pesas en periodos de 3 días. El entrenamiento en circuito no se debe realizar a diario, debe realizarse con un día de descanso entre cada sesión.

Calendario

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Descanso	Rutina #1	Descanso	Rutina #2	Descanso	Rutina #3	Descanso

Rutina #1

EJERCICIO	Serie #1	Serie #2	Serie #3
Abdominales - 20-30 Reps			
Sentadillas - 8-12 Reps			
Curl de Pierna - 8-12 Reps			
Remo - 8-12 Reps			
Press de Pecho en Banca			

- 6-10 Reps			
Remo Vertical - 8 12 Reps			
Curl de Barra Olimpica - 8-12 Reps			
Jalon de Cable - 8-12 Reps			
Curl de Muñeca o Antebrazo - 10-15 Reps			
Levantamiento de Pantorrilla - 10-15 Reps			

Rutina #2

EJERCICIO	Serie #1	Serie #2
Press de Pecho con Mancuerna - 12-15 Reps		
Press de Hombro - 12 Reps		
Elevación de Trapecio con Mancuerna - 12-15 Reps		
Extensión de Tricep		

- 12 Reps		
Extensión de Pierna - 12-15 Reps		
Curl de Pierna Recostado - 12-15 Reps		
Levantamiento de Pantorrilla Sentado - 20 Reps		
Jalon al Cuerpo con Agarre Cerrado - 12-15 Reps		
Curl de Bicep con Mancuerna- 12 Reps		
Curl de Antebrazo con Mancuerna- 20 Reps		
Abdominales - Hasta fallar		

Rutina #3

EJERCICIO	Serie #1	Serie #2
------------------	-----------------	-----------------

Press de Pierna - 12-15 Reps		
Extensión de Pierna - 12 Reps		
Curls de Pierna - 12 Reps		
Levantamiento de Sentadilla - 20 Reps		
Jalon al Cuerpo con Agarre Cerrado - 12-15 Reps		
Remo - 12 Reps		
Curl de Bicep con Mancuernas - 12 Reps		
Curl de Muñeca con Barra Olimpica - 20 Reps		
Press de Banca - 12-15 Reps		
Press de Banca Inclinada con Mancuernas - 12 Reps		
Press de Hombro - 12 Reps		
Elevación de Trapecio con Mancuerna - 15 Reps		
Extensión de Tricep - 1		

Reps		
Abdominales - Hasta falla		
Levantamiento de Piernas - Hasta falla		
Levantamiento de Piernas en Silla Romana - Hasta falla		

Rutina #4

EJERCICIO	Serie #1	Serie #2
Press de Banca Inclinada - 12-15 Reps		
Press de Banca con Mancuerna - 12 Reps		
Press de Hombro con Mancuerna - 12 Reps		
Remo Vertical - 12 Reps		
Levantamiento de Trapecio con		

Mancuerna - 12-15 Reps		
Extensión de Tricep - 12 Reps		
Sentadilla con Mancuerna - 12-15 Reps		
Desplantes - 12 Reps		
Levantamiento de Pantorrilla con Mancuerna - 15-20 Reps		
Extensión de Espalda - 12-15 Reps		
Jalon de Cuerpo con Agarre Lateral - 12 Reps		
Curl de Bicep con Barra - 12 Reps		
Curl Invertido - 15-20 Reps		
Levantamiento de Piernas en Silla Roman - Hasta falla		
Abdominal - Hasta falla		

Rutina #5

EJERCICIO	Serie #1	Serie #2
Press de Banca con Barra - 12-15 Reps		
Press de Banca Inclinada con Mancuerna - 12 Reps		
Press de Hombro - 12 Reps		
Levantamientos de Hombro Laterales - 12 Reps		
Levantamiento de Trapecio con Barra - 15 Reps		
Extensión de Tricep - 12 Reps		
Press de Pierna - 12-15 Reps		
Extensión de Pierna - 12 Reps		
Curls de Pierna Invertido - 12 Reps		
Levantamiento de Pantorrilla Sentado - 20 Reps		
Jalon al Cuerpo con		

Agarre Cerrado - 12-15 Reps		
Remo con Una Mano - 12 Reps		
Curl de Bicep con Mancuerna - 12 Reps		
Curl de Muñeca con Barra- 20 Reps		
Levantamientos de Pierna - Hasta falla		
Abdominales - To Failure Reps		

Rutinae #6

EJERCICIO	Serie #1	Serie #2	Serie #3	Serie #4
Levantamientos de Pierna - 20-30 Reps				
Press de Pierna - 10-15 Reps				
Extensión de Pierna - 10-15 Reps				

Curl de Pierna - 8-12 Reps				
Levantamiento de Peso Muerto - 6-10 Reps				
Jalon al Cuerpo Lateral - 8-12 Reps				
Levantamiento de Trapecio - 10-15 Reps				
Press de Hombro Sentado - 6-10 Reps				
Abdominal de Oblicuo - 8-12 Reps				
Press de Banca Inclinada - 8-12 Reps				
Extensión de Tricep - 10-15 Reps				
Curl de Bicep				

con Mancuerra - 8-12 Reps				
Curl de Muñeca Invertida - 10-15 Reps				
Curl de Muñeca - 10-15 Reps				
Levantamiento de Pantorrilla Sentado - 10-15 Reps				

Rutina #7

EJERCICIO	Serie #1	Serie #2	Serie #3	Serie #4
Abdominales - 20-30 Reps				
Levantamiento de Pierna - 20-30 Reps				
Sentadilla - 10-15 Reps				
Curl de Pierna				

- 8-12 Reps				
Extensiones de Pierna - 10-15 Reps				
Levantamiento de Peso Muerto - 6-10 Reps				
Remo con Barra - 8-12 Reps				
Jalon al Cuerpo Lateral - 8-12 Reps				
Remo Vertical 8-12 Reps				
Press de Hombro - 6-10 Reps				
Press de Banca Inclinada - 10-12 Reps				
Extensión de Tricep - 8-12 Reps				
Lagartijas - 8-12 Reps				

Curl de Bicep con Barra - 8-12 Reps				
Fondos - 8-12 Reps				
Curls de Bicep Invertido - 8-12 Reps				
Curl de Muñeca - 10-15 Reps				

Rutina #8

EJERCICIO	Serie #1	Serie #2	Serie #3
Abdominales - 20-30 Reps			
Sentadilla - 12-15 Reps			
Curl de Pierna - 12-15 Reps			
Press de Banca - 10-12 Reps			

Dominadas - 10-12 Reps			
Press de Hombro 12-15 Reps			
Extensión de Tricep - 10-12 Reps			
Curl de Bicep con Barra - 10-12 Reps			
Levantamiento de Pantorrilla de Pie - 15-20 Reps			

Rutina #9

EJERCICIO	Serie #1	Serie #2	Serie #3
Levantamiento de Piernas Dobladas 15-20 Reps			
Press de Pierna - 12-15 Reps			
Curl de Pierna - 12-15 Reps			
Press de Banca Inclinada - 10-12 Reps			
Jalon al Cuerpo -			

10-12 Reps			
Press de Hombro Militar - 12-15 Reps			
Extensión de Tricep - 10-12 Reps			
Curl de Bicep con Mancuerna - 10-12 Reps			
Levantamiento de Pantorrilla - 15-20 Reps			

Rutina #10

EJERCICIO	Serie #1	Serie #2	Serie #3
Abdominales - 20-30 Reps			
Sentadilla - 12-15 Reps			
Curl de Pierna - 12-15 Reps			
Press de Banca con Mancuerna - 10-12 Reps			
Remo Sentado - 10-12 Reps			

Press de Hombro con Mancuernas 12-15 Reps			
Curl de Bicep cor Mancuernas - 10-12 Reps			
Curl de Bicep Sentado - 10-12 Reps			
Flexión de Pantorrilla en Maquina - 15-20 Reps			
Press de Banca con Barra - 10-15 Reps			
Press de Banca Inclinada - 10-15 Reps			
Extensión de Tricep - 10-15 Reps			

Rutina #11

EJERCICIO	Serie #1	Serie #2	Serie #3
Abdominales - 20-30 Reps			
Press de Pierna - 12-15 Reps			
Curl de Pierna - 12-15 Reps			
Fondos - 10-12 Reps			
Remo Vertical - 10-12 Reps			
Press de Hombro 12-15 Reps			
Press de Banca - 10-12 Reps			
Press de Banca Inclinada - 10-12 Reps			
Extensión de Tríceps - 10-12 Reps			
Lagartijas - 10-12 Reps			
Curl de Bíceps Inclinado - 10-12			

Reps			
Levantamiento de Pantorrilla de Pie - 15-20 Reps			

Rutina #12

EJERCICIO	Serie #1	Serie #2	Serie #3
Levantamiento de piernas - 15-20 Reps			
Sentadillas - 12-15 Reps			
Press de Banca con Mancuerna - 10-12 Reps			
Remo con Barra - 10-12 Reps			
Lagartijas - 12-15 Reps			
Press de Banca Inclinada - 12-15 Reps			
Extensión de Tricep - 12-15 Reps			
Fondos - 10-12			

Reps			
Curl "Predicador" 10-12 Reps			
Levantamiento de Pantorrilla - 15-20 Reps			

Conclusión

El entrenamiento en circuito es una buena manera de ponerse en forma, perder peso, quemar grasa o preparar su cuerpo para realizar de mejor forma un deporte en específico. Las ventajas de el entrenamiento en circuito son demasiadas y nos aseguran que tengamos las ganancias necesarias para tener una condición física nivelada en un corto periodo de tiempo y sin correr el riesgo de aburrirnos, algo que puede ser común en cualquier otra rutina de ejercicio. Si usted cuenta con poco tiempo disponible, el entrenamiento en circuito es ideal ya que se puede realizar con unos cuantos minutos por sesión y dos a tres veces por semana.

Como es con cualquier nueva rutina, es importante medir su propio nivel de condición física antes de comenzar y asegúrese que no empiece con una rutina que sea demasiado intensa para su nivel. Recuerde, usted siempre puede trabajar con mas intensidad mientras mas gane fuerza. También es una buena idea consultar a un doctor antes de comenzar con cualquier rutina de ejercicio.

Por tu éxito!