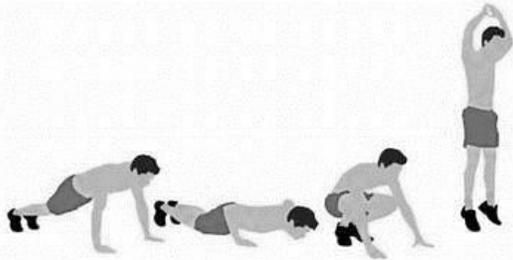


## MODELO CIRCUITO FISICO CONFINAMIENTO CATEGORIAS CADETE Y JUVENIL

Repeticiones	Ejercicio	Gráfico
<p>20seg.</p> <p>20</p>	<p>ISOMÉTRICO 90º</p> <p>+</p> <p>SENTADILLA SALTO</p>	
<p>4 Rondas</p>	<p>5 seg. ISOMÉTRICO</p> <p>+</p> <p>5 ABDOMINALES</p>	

<p>30 seg.</p>	<p>PLANCHA ABDOMINAL con elevación de pierna 3 seg.</p>	
<p>10</p>	<p>BURPEES</p>	
<p>20 (10+10)</p>	<p>ELEVACIONES DE CADERA a una pierna</p>	

<p>20 (10+10)</p>	<p>SENTADILLA BULGARA (con salto)</p>	
<p>50 (25+25)</p>	<p>ABDOMINALES OBLICUOS (libres)</p>	
<p>40 (20+20)</p>	<p>LUMBARES CON ARMADO DE BRAZO</p>	

	<p>45 seg. SKIPPING ALTO</p> <p>Ó</p> <p>100 SALTOS COMBA</p>	
<p>12 (6+6)</p>	<p>FLEXIONES DE TRICEPS (manos a la altura del pecho)</p> <p>+</p> <p>FLEXIONES DE BRAZO (mayor apertura de manos)</p>	

Aparte del circuito por repeticiones podemos usar otros métodos.

### Tabata

El programa Tabata es una forma de entrenamiento por intervalos que sigue el siguiente patrón:

20 segundos de trabajo

+

10 segundos de descanso

Total = 8 rondas (4 minutos de entrenamiento)

### AMRAP

Viene de las siglas “As many repetitions as possible” o sea, hacer tantas repeticiones o rondas como sea posible.