

## Rutina 4: Entrenamiento FUNCIONAL

2 REPETICIONES DEL CIRCUITO (20" de trote suave entre cada nivel)

**Calentamiento General: 5' CCV (1' BAJO - 2' MEDIO - 1' ALTO - 1' BAJO)**

NIVEL	EJERCICIO	EJECUCIÓN
1	De pie. Carga alrededor de tronco con apoyo de 1 pie (el otro, pequeña abducción)	10D + 10R
2	De rodillas. Carga por encima de obstáculo 50 cm con un brazo. Recoge otro brazo (alternar)	10D + 10R
3	Tendido supino. Traslado de carga de un costado al otro. Apoyo de antebrazo, desplaza brazo libre	10D + 10R
4	De pie. Carga en suelo, recoger con sentadilla, pasar por encima de cabeza y dejar en suelo con sentadilla	10REP
5	De "tierra" con apoyo manos en banco. Coger carga del suelo y al banco. La baja la otra mano	10D + 10R
6	De rodillas. Carga de un lateral a la vertical, cambio de mano y bajo al otro lateral.	10D + 10R
7	Sentadilla sumo con carga cogida con 2 manos. En posición alta, elevación frontal	10REP
8	Tendido supino. Pies sobre banco. Elevación cadera + press banca, con extensión atrás (carga alta)	10 rep
9	Zancada atrás, Carga pasa de una mano a otra por debajo de piernas.	5D + 5R
10	De posición vertical a "tierra" con apoyos sucesivos de manos. Extensión, apoyo antebrazos y reregreso a posición vertical	5REP

**5' CC entre las 2 repeticiones del circuito** 1' BAJO - 1' MEDIO - 1' ALTO - 2' MEDIO

### Material necesario

2 botellas de agua grandes (calentamiento y algún ejercicio)  
Manuernas de 2 pesos distintos (2 cajas de agua o 2 cajas de leche)  
Banco, silla o similar