

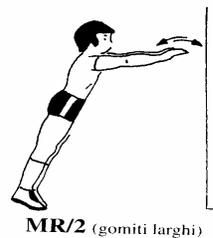
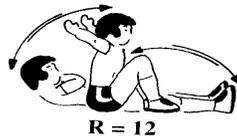
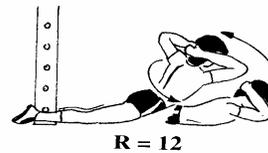
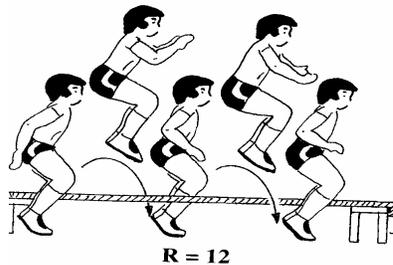
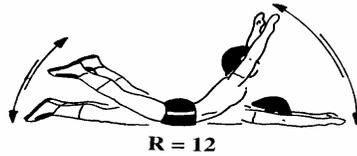
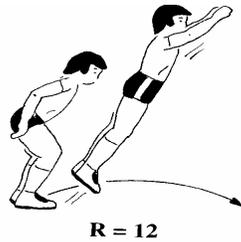
ACONDICIONAMIENTO FISICO INFANTIL

Prof. F. RODRÍGUEZ FACAL

ADAMSON y MORGAN, preocupados por el bajo nivel de Aptitud Física de los hijos de inmigrantes que concurrían a las escuelas estatales de Inglaterra, es probable que estuvieran muy lejos de imaginar los tremendos efectos que su *Circuit Training* iba a tener sobre el desarrollo de la Aptitud Física a cualquier edad, en cualquier lugar del mundo, y al servicio de una amplia gama de objetivos que pueden ir desde la Salud al Alto Rendimiento Deportivo.

Los Circuitos que adjuntamos tienen como único mérito, el haber sido probados, no solamente con niños de las edades indicadas, sino también con jóvenes y adultos que al iniciar una actividad atlética necesitaban una condición física de base que les permitiera asimilar las exigentes cargas del entrenamiento deportivo en serio.

CIRCUITO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO N° 01



EDAD DE APLICACIÓN: 9 años en adelante

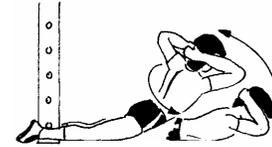
VOLUMEN DE TRABAJO: 4x15s., 4x20s., 4x30s., 4x45s. O 4x1m., según diagnóstico y evolución

CIRCUITO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO N° 02

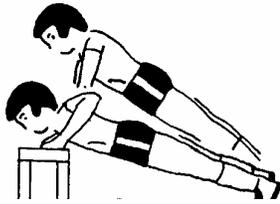
R = 12



R = 12



R = 15



R = 16



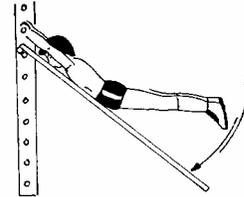
R = 8



R = 16



R = 12



R = 12

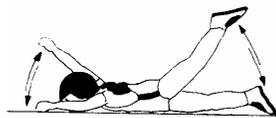
EDAD DE APLICACIÓN: 10 años en adelante

VOLUMEN DE TRABAJO: 4x15s., 4x20s., 4x30s., 4x45s. O 4x1m., según diagnóstico y evolución

CIRCUITO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO N° 03



R = 12



R = 10



R = 12



R = 12



R = 10



R = 12



Prof: Fernando Rodríguez Facal
frfacal@argenet.com.ar
www.portalfitness.com

R = 12
EDAD DE APLICACIÓN: 10 años en adelante
VOLUMEN DE TRABAJO: 4x15s., 4x20s., 4x30s., 4x45s. o
4x1m., según diagnóstico y evolución

R = 12

CIRCUITO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO N° 04



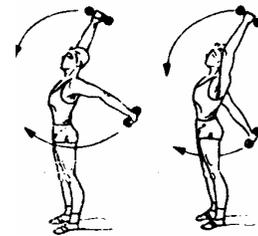
R = 12



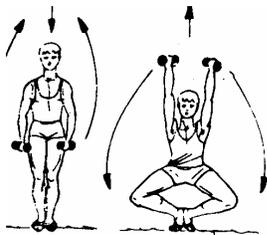
R = 10



R = 12



R = 12



R = 12



R = 12



R = 10



R = 10

EDAD DE APLICACIÓN: 11 años en adelante

VOLUMEN DE TRABAJO: 4x15s., 4x20s., 4x30s., 4x45s. O 4x1m., según diagnóstico y evolución



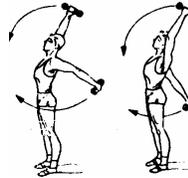
Ej.01: Saltos de Soga Adelante Pies Juntos



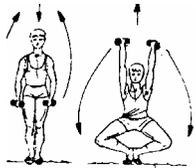
Ej.02: Glúteos y lumbares Isométrico
(contar hasta 7)



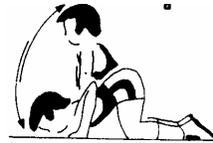
Ej.03: Abdominal Rodillas a la cara



Ej.04: Balanceo antero posterior de brazos



Ej.05: Flexión de rodillas



Ej.06: Extensiones de brazos con apoyo de rodillas



Ej.07: A fondo lateral



Ej.08: Dorsal isométrico
(contar hasta 7)