

UN CIRCUITO PARA QUEMAR GRASAS Y MARCAR MUSCULOS

ANTES DE QUE EL FRIO TE DESANIME A ENTRENAR AFUERA, TE PROPONEMOS UN TRABAJO EN CIRCUITO PARA MARCAR, QUEMAR GRASAS Y GANAR RESISTENCIA, CON TODOS LOS BENEFICIOS DE EJERCITARTE AL AIRE LIBRE. **POR CAROLINA ROSSI***

► **EL TRABAJO EN** circuito tiene muchas ventajas: optimizás el tiempo, no aburre, es apto para principiantes y para avanzados, y quemás más grasas que con las típicas series de tres de diez en gimnasio, porque al no haber pausas mantenés una frecuencia cardíaca más elevada y constante. Si a eso le sumamos que lo vas a hacer afuera, tenemos mucho más: entrenar al aire libre es un antídoto perfecto contra el estrés, te oxigena, y el sol te fortalece e inmuniza. Sólo hay que tomar ciertos recaudos como usar protector, evitar las horas más calurosas del día, llevar ropa fresca (de secado rápido, si es posible) e hidratarse bien.

El circuito que te proponemos es muy utilizado en la preparación física para corredores, pero puede aumentar tu rendimiento en cualquier deporte porque apunta a mejorar el estado físico general. Podés adaptarlo a tus posibilidades disminuyendo el número de repeticiones, series o estaciones y graduando la intensidad del segmento de carrera. En total son nueve

estaciones, y a cada una de ellas le corresponde un ejercicio diferente. Entre cada una se realiza una carrera de cien metros, una a ritmo fuerte y la siguiente suave. Si no contás con una superficie marcada, podés trabajar por tiempo; por ejemplo: si sos un corredor con experiencia, se supone que hagas los cien fuertes en menos de treinta segundos, y los suaves en cuarenta. Si recién empezás, tomate con calma los fuertes en cuarenta y los suaves en cincuenta. Si es posible, repetí el circuito ininterrumpidamente durante cuarenta y cinco minutos.



* **Carolina Rossi es personal trainer. Hay algo más. Carolina nada, corre 42 km, sube montañas, actúa y canta. Y lo hace muy bien. ¿Más? habla cuatro idiomas, hace al menos un viaje exótico por año y mantiene a sus alumnos siempre motivados. Siempre. carolinarossi.com.ar**

ESTACIONES

1 Toques a pies alternados
Con piernas extendidas y separadas, bajá el torso y, con brazos extendidos, acerca una mano al pie opuesto lo más que puedas. Si llegás a tocarlo, genial.

2 Saltos con pierna en flexión
Con la pierna de abajo impulsate y llevá la otra lo más arriba posible flexionada y aplaudiendo por debajo.

3 Salto a rodillas con avance
Saltá llevando hacia arriba ambas rodillas desplazándote hacia adelante.

4 Empuje de piernas
Agachado, con una pierna flexionada, extendé la otra llevándola hacia atrás.

5 Estocadas saltadas
De pie, erguido, llevá una pierna adelante, flexionala a noventa grados manteniendo el torso alineado y cambiá de pierna con un salto.

6 Salto en el lugar con rodilla
Saltá llevando una rodilla al pecho, alternando una y otra.

7 Salto con rodilla con avance
Igual al anterior pero desplazándote hacia adelante.

8 Empuje
En posición de flexiones de brazos; doblá y extendé rodillas saltando hacia atrás y adelante.

9 Empuje con salto
Igual al anterior, pero al final de cada ejercicio, completás con un salto con el cuerpo extendido.

» Realizar de cada ejercicio quince repeticiones por lado (treinta en total).

ENCONTRA MAS RUTINAS FISICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO.COM