

CIRCUITO

- ZONAS O “ESTACIONES” de trabajo (pausas entre ellas)
- TRABAJO MOTRIZ: cualidades físicas o habilidades o...
Para resistencia: ejercicios que puedas repetir muchas veces
- zonas forman un RECORRIDO ORDENADO
- EJERCICIOS:
 - de 8 a 12 aprox.
 - variados
 - multilaterales: brazos, piernas, tronco
 - alternados: no *machacar* mismo grupo muscular en 2 zonas seguidas (cuidado, de última paso a 1ª).

CIRCUITO

- N° repeticiones al circuito: 2 ó 3 (bajar a 120 p/m antes de repetirlo)
- Organización del trabajo en las zonas: por...
 - **tiempo** (podemos trabajar todos a la vez) o por
 - **repeticiones** (permite individualización)
 - ❖ **pausas** (pasar a siguiente zona y recuperar)
- Dosificación del trabajo **en fuerza-resistencia: 50%-60%**