

CIRCUITOS DE ABDOMINALES Nº 1 (CA Nº1)

Repeticiones: 30 segundos de actividad (solo en aquellos que nos se indica el nº de repeticiones) **Pausa:** 30 segundos

Pausa entre circuitos: 2 minutos

Si **NO** llegas al número de repeticiones solicitadas has las que puedas

1. **Abdominales:** Acostado boca arriba, rodillas flexionadas y manos junto a las orejas, debes levantar los hombros del suelo hasta un ángulo de aproximadamente de 30° para luego bajar lentamente.



2. **Abdominales transversos:** Boca abajo apoyo antebrazos y punta de pies, manteniendo la posición (cadera elevada) durante 25 segundos.



3. **Abdominales/Flexores cadera:** Acostado apoyo manos y cadera en el suelo llevando rodillas al pecho para luego extenderlas sin apoyarlas en el suelo.



4. **Abdominales cruzadas:** Boca arriba en primer lugar elevo los hombros del suelo para después girar con el codo a la rodilla opuesta (Son 30" con cada codo).



5. **Abdominales/Flexores de cadera:** Boca arriba y manos debajo de la cadera o al lado de esta, debes llevar piernas rectas hacia arriba (ángulo 45°) y luego descender lentamente.



6. **Abdominales oblicuos:** Boca arriba, brazos extendidos y rodilla flexionadas. Llevo las piernas juntas de derecha a izquierda sin levantar los hombros del suelo.



7. **Abdominales transversos/abductores:** Apoyado lateralmente elevo la pierna recta y el tronco hasta tocar con la mano el tobillo y bajar nuevamente (repetir 15 veces con cada pierna).

