

CIRCUITOS DE ABDOMINALES N° 2 (CA N°2)

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 piernas altas:** Boca arriba piernas extendidas y manos junto a las orejas, debes elevar los hombros hacia arriba y adelante 30°.



2. **Abdominales elevación de cadera:** Boca arriba y manos debajo de la cadera o al lado de esta, debes llevar piernas rectas hacia arriba despegando las caderas del suelo al menos 5 cm.



3. **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.



4. **Abdominales:** Acostado boca arriba con piernas rectas y brazos abiertos en cruz, llevo de forma alternativa la pierna izquierda a la mano derecha para luego cambiar de pierna es importante que los hombros no se despeguen del suelo.



5. **Abdominales/Flex. Cadera/Glúteos:** Boca abajo apoyando antebrazos y punta de los pies en el suelo y manteniendo una posición completamente recta elevo una pierna (realizar 10 repeticiones con cada pierna).



6. **Abdominales transversos/Abductores/Aductores:** Apoyado lateralmente elevo las 2 piernas rectas a la vez y el tronco hasta tocar con la mano el muslo y bajar nuevamente (repetir 12 veces con cada pierna).



7. **Abdominales rodillas flexionadas:** Boca arriba rodillas flexionadas y manos junto a las orejas, debes elevar los hombros hacia arriba y adelante en ángulo de 30°.



8. **Abdominales transversos:** De costado apoyo antebrazo y parte lateral del pie dejando el cuerpo suspendido, desde esta posición elevo la cadera para luego bajarla alternativamente (realizar 10 repeticiones para luego cambiar de lado).

