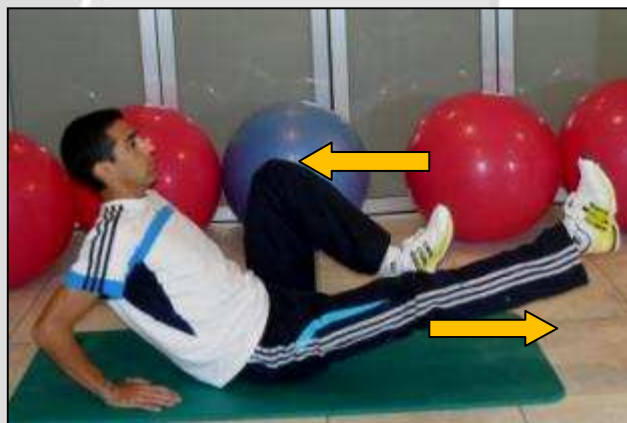


**CIRCUITOS DE ABDOMINALES N° 3 (CA N°3)**

**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

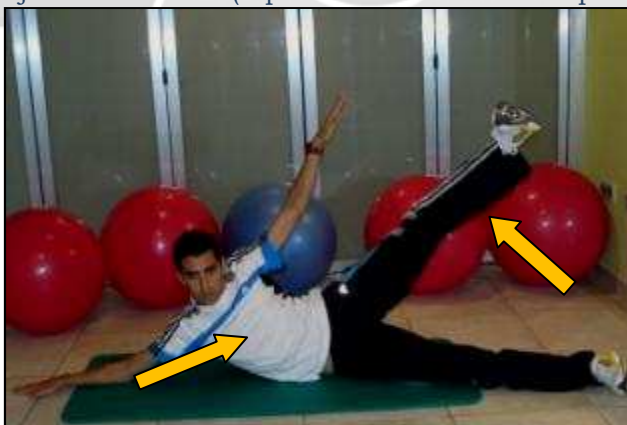
**1. Abdominales/Flexores cadera:** Acostado apoyo manos y cadera en el suelo llevando rodillas al pecho alternando derecha e izquierda, para luego extenderlas sin apoyarlas en el suelo.



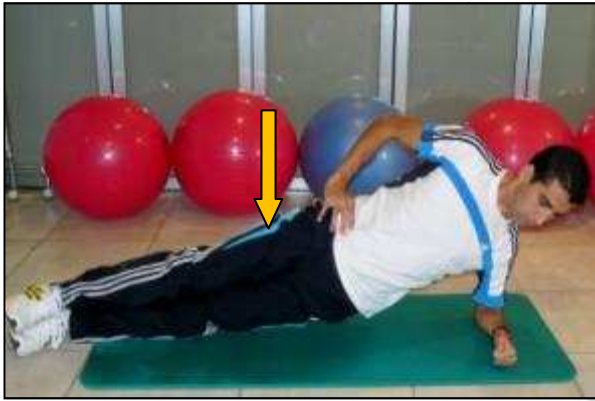
**2. Abdominales/Flexores de cadera:** Boca arriba, manos al lado del cuerpo, una pierna extendida y la otra apoyada sobre la rodilla. Elevo la pierna recta formando un ángulo de 90° con la cadera (45° con cada pierna).



**3. 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).



4. **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).



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



6. **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.



7. **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).



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

