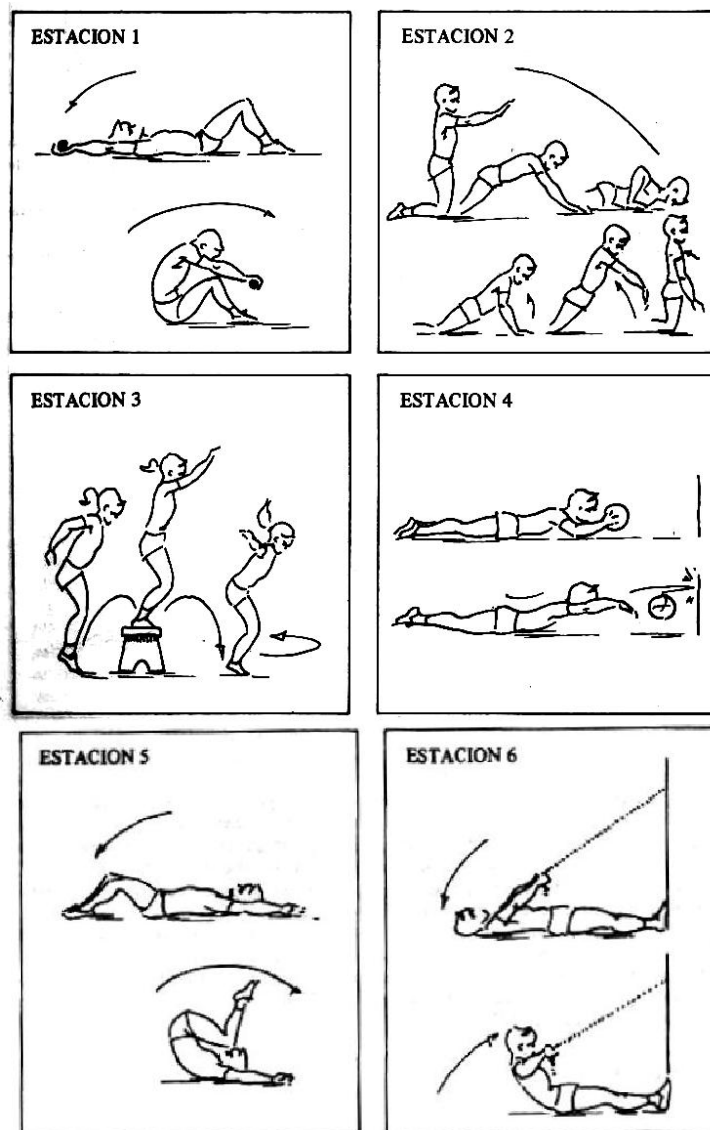


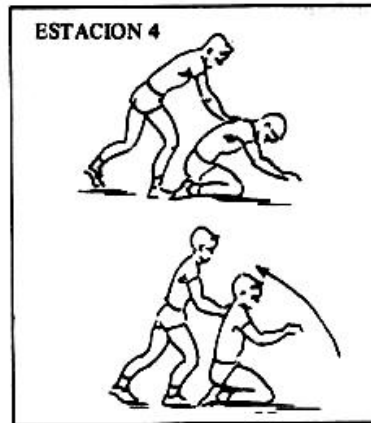
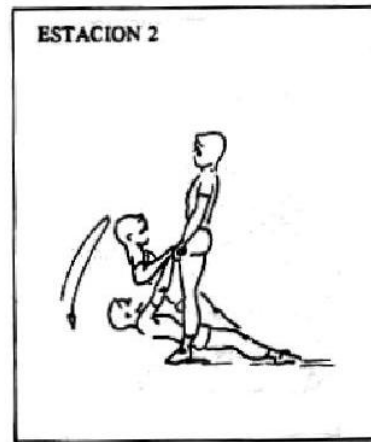
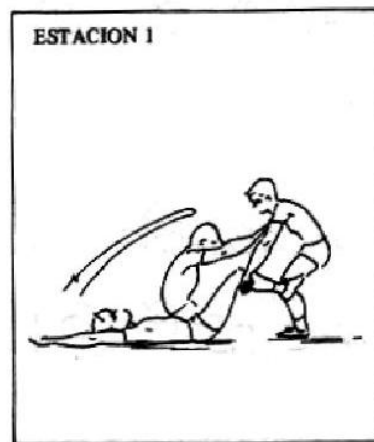
## 12, 13 y 14 AÑOS

• Preparamos un circuito para tratar de mejorar la fuerza muscular. Éste constará de 6 estaciones, y en cada una de ellas se realizará un determinado ejercicio. En cada estación se ubicarán 4 o 5 alumnos, y a mi señal comenzarán a realizar el ejercicio que corresponde, a la mayor velocidad posible, sin detenerse hasta escuchar la señal de "¡Alto!" y "¡Cambien!" que indica el pasaje caminando a la estación que sigue.

En cada estación comenzaremos con 15 segundos de esfuerzo y paulatinamente llegaremos a 20, después de varias clases.



- Haremos ahora otro circuito, en el cual se ejercitarán en parejas, para permitir cargas mayores en los movimientos. El tiempo de ejecución de cada estación será de 40 segundos cada uno en la pareja, mientras el compañero sostiene o hace de carga. Luego cambian los dos a la estación siguiente.



## OTRAS ACTIVIDADES

- de cúbito ventral, flexoextensiones de brazos;
- ídem pero apoyando los pies sobre un banco;
- flexoextensiones utilizando un banco (tríceps);
- abdominales apoyando los pies sobre un banco;
- sentado, con piernas extendidas y juntas, mantenerlas levantadas al ras del piso;
- ídem pero realizando tijera;
- se pueden armar circuitos donde se trabaje la fuerza y la velocidad alternadamente: 1) flexoextensiones de brazos, 2) saltos llevando rodillas al pecho, 3) abdominales, 4) saltos llevando rodillas al pecho, 5) sentados en el piso con la columna recta, levantar las piernas extendidas al ras del piso, 6) tríceps, 7) piques; se debe trabajar 20 segundos a un 100% con 30 segundos de descanso entre estación y estación.