

## ADAPTACIÓN DEL CIRCUITO OREGON A UN CIRCUITO DE 800 METROS.

Por un terreno llano, se señala un circuito de 800 m dividiéndolo en tramos de 100 en 100 metros. Al final de cada 100 se realiza uno de los 7 ejercicios de que consta el circuito.







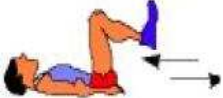
Cada 100 metros se recorren a sprint y al terminar se realiza, sin recuperación, el primer ejercicio, al terminar nuevo sprint y segundo ejercicio, al terminar el segundo nuevo sprint y tercer ejercicio. Al tercero, sexto y noveno antes de continuar se recupera 30 segundos antes de seguir. Al finalizar el noveno se recorre todo el circuito de 800 metros a ritmo fácil.

Se puede repetir todo el conjunto 2 o 3 veces. Los 7 ejercicios pueden cambiarse y el número de repeticiones dependerá del grado de entrenamiento de cada individuo. Se recomienda empezar por 10 repeticiones y aumentarlas poco a poco.








Como final se recorre todo el circuito a un ritmo suave.

### Ejercicios o Estaciones.








#### Variante A.

 <p>Avanzar a grandes zancadas, flexionando las rodillas y manteniendo cada paso unos 5 segundos. 10 repeticiones</p>	 <p>Realizar Skipping posterior durante 30" (Sobre el terreno)</p>	 <p>Llevar piernas de atrás hacia adelante, entre los brazos. 10 repeticiones.</p>
 <p>Abdominales. 10 repeticiones.</p>	 <p>Realizar flexión de ambas rodillas durante 30" (Sobre el terreno)</p>	 <p>Giros de cintura durante 30", sin avanzar.</p>
 <p>Extensión y flexión de piernas. 10 repeticiones</p>		

## Variante B.

 <p>Realizar saltos en distintas direcciones adelante y atrás durante 30".</p>	 <p>Extensión de pierna hacia adelante y tocar con mano del mismo lado. Variación: (tocar con mano del lado contrario). 10 repeticiones.</p>	 <p>Saltos sobre el propio terreno. 10 repeticiones.</p>
 <p>Flexiones de tronco. Intentar tocar pie de un lado y mano del contrario. 10 repeticiones.</p>	 <p>Balaceo de brazos verticalmente durante 30" (Sobre el terreno)</p>	 <p>Tijera. Durante 30".</p>
 <p>Realizar pequeños saltos, girando el tronco simultáneamente durante 30".</p>		

## Variante C.

 <p>Realizar estiramientos. Flexionar pierna adelantada y estirar la pierna retrasada mediante flexión de tronco. Aguantar posición 20"</p>	 <p>Estiramiento de espalda. Aguantar 20"</p>	 <p>Estiramiento isquiotibial. Aguantar 20".</p>
 <p>6-10"</p> <p>Aguantar posición figura durante 10"</p>	 <p>Abdominales. Aguantar cada posición 10". 10 repeticiones.</p>	 <p>Mediante flexión tocar pie derecho con mano izquierda y viceversa. 10 repeticiones.</p>
 <p>Realizar balanceos de brazos, sin girar piernas. Durante 30"</p>		

## CIRCUITO OREGON.

---



Las repeticiones de los ejercicios se pueden aumentar 5 por semana, hasta un máximo de 25. Al igual que la duración de aquellos ejercicios en donde se deba aguantar posición, aumentaríamos 5 segundos por semana.

Se pueden mezclar ejercicios de cada variante o bien realizar una variante cada día. Esta última opción resulta más interesante para evitar la monotonía en el circuito.

Antes de iniciar el circuito se realizaría una carrera continua suave de 10 minutos por el recorrido del mismo.