

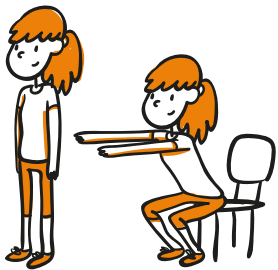
# Circuito 2:

## PERSONAS CON NIVEL MEDIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

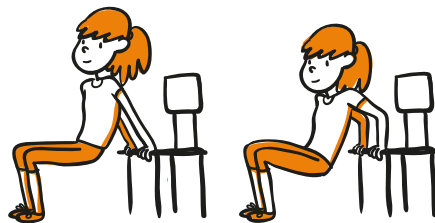
### Pertenezco a este grupo si:

- ★ Tengo entre 18 y 65 años.
- ★ Realizo entre 1-2 sesiones de actividad física a la semana de forma regular.
- ★ No presento ninguna patología metabólica, cardiovascular o respiratoria.

### Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)



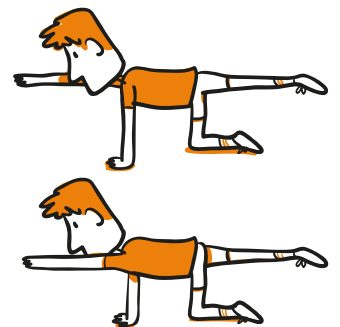
Sentadilla con silla  
SSE: 6-7/10



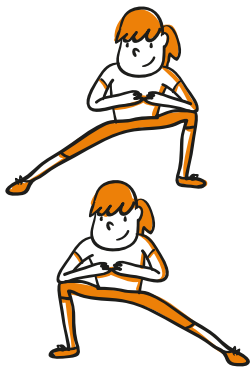
Fondos de tríceps en la silla  
SSE: 5-6/10



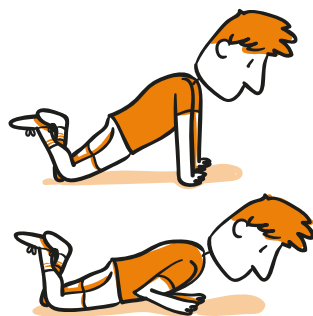
Jumping jacks  
SSE: 7-8/10



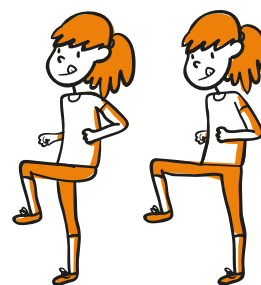
Elevar pierna-brazo  
SSE: 3-4/10



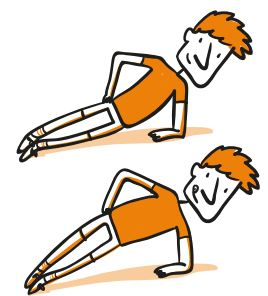
Lunges laterales alternos  
SSE: 6-7/10



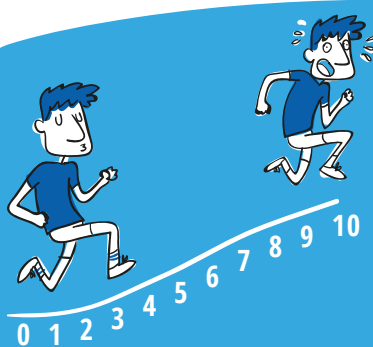
Fondos sobre rodillas  
SSE: 5-6/10



Carrera en el sitio  
SSE: 7-8/10



Plancha lateral dinámica  
SSE: 5-6/10



**Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE)**  
0- nada de esfuerzo  
10- máximo esfuerzo

- ★ Realízalos en el orden que aparece en el dibujo. **40"** cada ejercicio. Repite el circuito **3 veces**.
- ★ **Descansa 2'** tras cada vuelta completa.
- ★ **Aumenta o disminuye la intensidad** del ejercicio variando la velocidad o descansando 15" después de cada ejercicio .
- ★ **Para si te mareas o te encuentras mal**, si tienes náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.