

Circuito metabólico:

Deporte: Judo

Objetivo: Estimular los procesos metabólicos implicados en un combate de judo

| Ejercicio | Volumen | | | | | |
|---|-----------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|
| | <i>Semana 1</i> | | | <i>semana 2</i> | | |
| | <i>Día 1</i> | <i>Día 2</i> | <i>Día 3</i> | <i>Día 4</i> | <i>Día 5</i> | <i>Día 6</i> |
| <i>Salto a estocada (alterna)</i> | <i>00:20</i> | <i>00:20</i> | <i>00:20</i> | <i>00:25</i> | <i>00:25</i> | <i>00:30</i> |
| <i>Rotación de cadera cruzando pierna</i> | <i>00:20</i> | <i>00:20</i> | <i>00:20</i> | <i>00:25</i> | <i>00:25</i> | <i>00:30</i> |
| <i>Burpees</i> | <i>00:20</i> | <i>00:20</i> | <i>00:20</i> | <i>00:25</i> | <i>00:25</i> | <i>00:30</i> |
| <i>Abd Reloj</i> | <i>00:20</i> | <i>00:20</i> | <i>00:20</i> | <i>00:25</i> | <i>00:25</i> | <i>00:30</i> |
| <i>Sombra de seoi nague</i> | <i>00:20</i> | <i>00:20</i> | <i>00:20</i> | <i>00:25</i> | <i>00:25</i> | <i>00:30</i> |
| <i>Vela + Abd</i> | <i>00:20</i> | <i>00:20</i> | <i>00:20</i> | <i>00:25</i> | <i>00:25</i> | <i>00:30</i> |
| Tiempo de pasua entre ejercicios | <i>00:15</i> | <i>00:10</i> | <i>00:10</i> | <i>00:15</i> | <i>00:10</i> | <i>00:10</i> |
| Series | <i>5</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>5</i> | <i>5</i> | <i>5</i> |
| Tiempo de pausa entre series | <i>02:00</i> | <i>02:00</i> | <i>02:00</i> | <i>02:00</i> | <i>02:00</i> | <i>02:00</i> |
| Volumen de la serie | <i>03:15</i> | <i>02:50</i> | <i>02:50</i> | <i>03:45</i> | <i>03:20</i> | <i>03:50</i> |
| Volumen total | <i>24:15</i> | <i>22:10</i> | <i>27:00</i> | <i>26:45</i> | <i>24:40</i> | <i>27:10</i> |

Lic. Sanzeri Gastón