

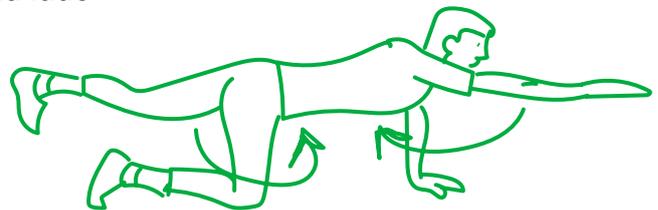
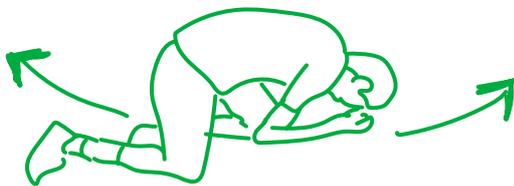


## Ejercicios del circuito de fuerza

Para completar tu preparación física de cara a tus entrenamientos de carrera, te proponemos unos sencillos ejercicios de autocargas. Con estos ejercicios tratamos de reforzar, entre otros, los músculos estabilizadores del tronco (core) para que alcances un buen rendimiento y evitar lesiones.

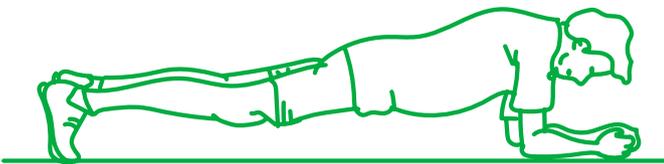
### Superman corredor

15" cada lado



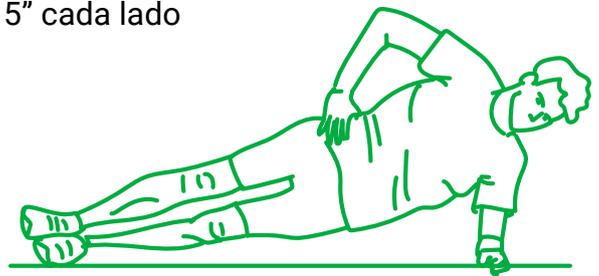
### Plancha prono corredor

15"



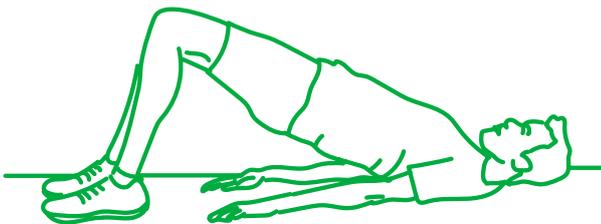
### Plancha lateral corredor

15" cada lado



### Puente supino posterior corredor

15"



### Puente supino de cadera corredor

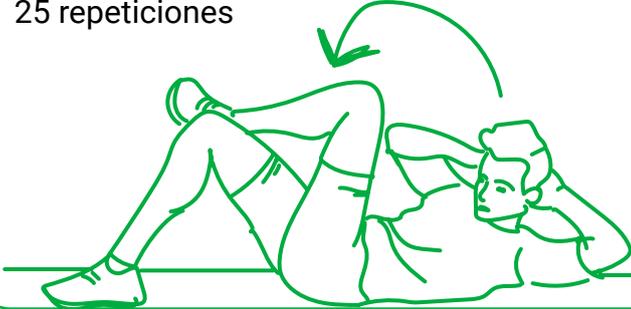
15"





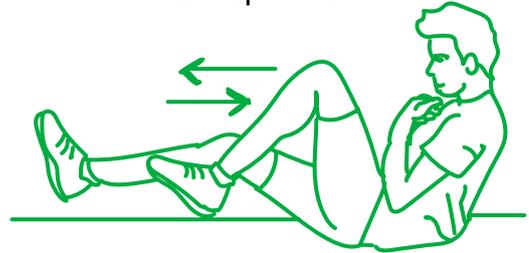
**Crunch cruzado abdominal**

25 repeticiones



**Crunch alterno abdominal corredor**

25 repeticiones



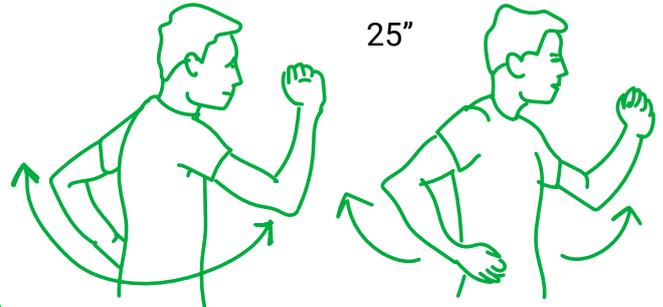
**Tijera corredor**

25 repeticiones



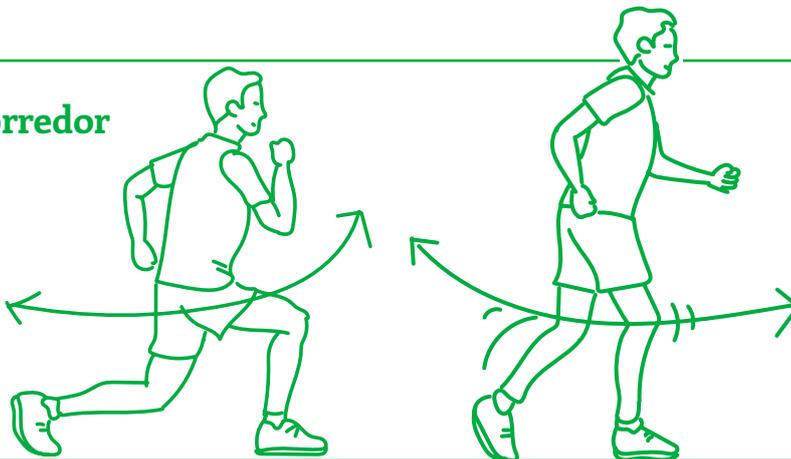
**Braceo de carrera**

25"



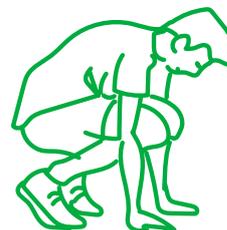
**Zancadas corredor**

6 repeticiones



**Burpees corredor**

15 repeticiones





# Fraternidad

## Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora  
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

