

Te damos la bienvenida a la asignación de categoría para la carrera de obstáculos del Desafío de Titanes.

Recordá que el trabajo en equipo será muy importante durante todas las competencias y actividades de las 12 semanas del desafío.

¡Felicidades por sumarte al Desafío y tomar la decisión de transformar tu vida!

Para asignarle una categoría (principiante – intermedia – avanzada), tendrás que realizar un circuito de ejercicios de 20 minutos de duración en compañía de los jueces evaluadores.

Los horarios establecidos son:

- Viernes de 4:00 pm a 7:00 pm
- Sábado de 9:00 am a 12:00 pm y de 2:00 pm a 5:00 pm.
- Domingo de 9:00 am a 12:00 pm.

Los ejercicios están divididos en 4 estaciones de la siguiente manera:

- 1. Resistencia y velocidad, como el Jaguar.

Este trabajo consiste en quemar la mayor cantidad de calorías en 2 minutos utilizando la bici de spinning.

- ❖ En este ejercicio la persona debe permanecer sentada.
- ❖ Se puntúa con la mayor cantidad de calorías quemadas según indique la pantalla de la bici.
- ❖ La intensidad será a gusto de cada titán.

- 2. Fuerza y destreza, como el Oso Perezoso.  
18-12-6 repeticiones

18 Lagartijas / 18 Abdominales / 18 Sentadillas  
12 Lagartijas / 12 Abdominales / 12 Sentadillas  
6 Lagartijas / 6 Abdominales / 6 Sentadillas

- ❖ Quien lo requiera podrá hacer las lagartijas utilizando rodillas.
- ❖ La sentadilla debe llegar al menos 90 grados.
- ❖ Al realizar los abdominales deben tocarse las puntas de los pies.
- ❖ El tiempo máximo para completar este circuito será de 6 min.
- ❖ Se suman solo la cantidad de repeticiones.

- 3. De un lado a otro como la Bocaracá

50 Pase de bola por el hombro 50/35

- ❖ Deben levantar la bola del piso y pasarla por el hombro al otro lado.
- ❖ Siempre deben empezar desde el piso.
- ❖ El tiempo límite es de 6 minutos.

- 4. Abajo y arriba como la Rana de Ojos Rojos

- ❖ 25 tiros de bola a la pared
- ❖ 25 saltos al cajón
- ❖ Deben completar un ejercicio primero, para pasar al siguiente.
- ❖ El tiempo máximo a completar es de 6 minutos.

Los invitamos a revisar los videos que hacen referencia a los ejercicios mencionados anteriormente.

**Abdominales**

<https://www.youtube.com/watch?v=VIZX2Ru9qU8>

**Lagartija**

<https://www.youtube.com/watch?v=0pkjOk0EiAk>

**Sentadilla**

<https://www.youtube.com/watch?v=rMvwVtlqjTE>

**Pase de bola con el hombro**

[https://www.youtube.com/watch?v=I8Ux\\_ygwKig](https://www.youtube.com/watch?v=I8Ux_ygwKig)

**Tiro de bola a la pared**

[https://www.youtube.com/watch?v=fpUD0mcFp\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=fpUD0mcFp_0)

**Salto al cajon**

<https://www.youtube.com/watch?v=NB9Y9-kTuHEk>