

## DESCRIPCIÓN.

El circuito Oregón comenzó a utilizarse en los años setenta en la Universidad de Oregón. Consiste en una tabla de ejercicios y carrera en la que prácticamente no se descansa, ideal para aumentar la potencia, mejorar el tono muscular, recuperar la velocidad-resistencia y potenciar la capacidad anaeróbica.

Este tipo de entrenamiento es muy recomendable para el principio de la temporada, especialmente en los dos primeros meses, se deben ir incrementando las repeticiones progresivamente. El número de repeticiones de cada ejercicio dependerá fundamentalmente de la forma física del sujeto, por lo que cada semana se irá subiendo el número de series en función del estado.

Generalmente se compone de nueve estaciones, aunque el número depende de los objetivos que se pretendan conseguir, de la forma física de cada uno y de la intensidad que se le quiera dar al entrenamiento.

Lo más característico del circuito Oregón es que entre ejercicio y ejercicio se intercala un sprint de 100 metros. Lo cierto es que hay muchas formas distintas y válidas de realizar un circuito de este tipo.

1. Recuperación de entre 2 minutos y 3 minutos solo al final de cada bloque completo, una vez que se han completado todos los ejercicios y los 100.
2. Realizar 3 recuperaciones de 30 segundos cada una durante cada bloque; la primera antes del tercer 100, la segunda después del sexto 100 y por último, después del último 100, antes de realizar un 1000 a velocidad media.
3. Realizar skipping alto a alta intensidad durante 15 segundos tras cada ejercicio y al final de todo el circuito 1' de skipping a intensidad media. Se recupera 2 minutos para el siguiente bloque.

Lo cierto es que el circuito Oregón puede sufrir variaciones y da bastante juego a la hora de planificar un entrenamiento de intensidad con distintos ejercicios de fuerza.

El terreno debe ser llano, para las variantes 1 y 2. Es aconsejable que el circuito mida 1 kilómetro si no se quiere hacer ida y vuelta repetidas veces entre cada ejercicio. La otra opción es que se coja una referencia de 100 metros y se realicen los ejercicios al principio y al final de cada 100.

Hay otro circuito similar, el Oberón. La diferencia radica básicamente en la intensidad, la cantidad, los ejercicios y las recuperaciones. Frente a la velocidad y la fuerza que se emplea en el Oregón, el Oberón se lleva a cabo a un ritmo medio, lo que lo convierte en un entrenamiento menos exigente.

## PROPUESTA.

