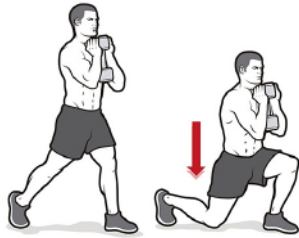


CIRCUITO DE TRABAJO 30" de trabajo / 30" de descanso



FONDOS



SPLIT



**ROTACION
MANCUERNAS**



BURPEE



**PLANCHA
LATERAL (1)**



SALTO A CAJÓN



COMBA

1ª y 2ª semana **2 vueltas** al circuito.
3ª y 4ª semana **2 vueltas** al circuito.



SKIPPING



CLIMBER



**PLANCHA
LATERAL (2)**



SIDE TO SIDE



CRUNCH ROTACION



SALTO HORIZONTAL



CRUNCH ALTERNO