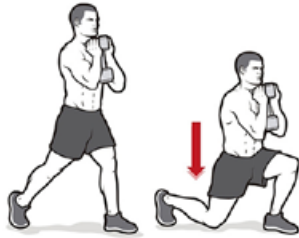


CIRCUITO DE TRABAJO 30" de trabajo / 30" de descanso



FONDOS



SPLIT MULTISALTO



ROTACION MANCUERNAS



REMO TRX



SENTADILLA BARRA



SALTO A CAJÓN



COMBA

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



SKIPPING



CLIMBER



GEMELOS



SIDE TO SIDE



CRUNCH ROTACION



PRESS MILITAR



CRUNCH ALTERNO