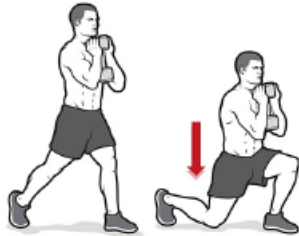


**CIRCUITO DE TRABAJO** 30" de trabajo / 30" de descanso



**FONDOS**



**SPLIT**



**ROTACION  
MANCUERNAS**



**BURPEE**



**PLANCHA  
LATERAL (1)**



**SALTO A CAJÓN**



**COMBA**

1ª y 2ª semana **1 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**