

Total Body Circuito

CALENTAMIENTO

- SENTADILLA+ELEV. DE CADERA +Y ME PARO
- TOQUE DE HOMBROS 10 PARES

2 VUELTAS

CIRCUITO 1

1. THRUSTERS
2. PESO MUERTO RUMANO
3. SUMO+TRAPECIO
4. HIP TRUST/PUENTES
5. ZANCADA REV.+VUELO LATERAL
6. EN SILLA ME SIENTO Y SALTO

45" ON 15" OFF (3 VUELTAS)

CIRCUITO 2

1. COMANDOS O PLANKS
2. BURPEES/SPRAWL
3. RODILLAS AL PECHO
4. PATADITAS

30" ON 10" OFF

3 VUELTAS