

CIRCUITO NIVEL BÁSICO DE ENTRENAMIENTO EN CASA



8. PLANCHA
FRONTAL



1. SKIPPING



2. SQUAT



7. ZANCADA
ALTERNA

4 VUELTAS AL CIRCUITO
30 SEGUNDOS POR EJERCICIO
1 MIN DE DESCANSO EN CADA VUELTA
* PUEDES SUMAR 10 SEG
A CADA EJERCICIO
SEGÚN TU NIVEL
* EJECUCIONES LENTAS Y SEGURAS



3. FONDOS CON
RODILLAS



6. FONDO
TRICEPS



4. PUENTE GLÚTEO



5. REMO ALTERNO
CON BOTELLAS