

# CIRCUITO NIVEL ALTO DE ENTRENAMIENTO EN CASA



8. EXTENSIÓN DE  
CODOS EN  
PLANCHA



1. SKIPPING CON  
DESPLAZAMIENTOS  
LATERALES



2. SQUAT +  
PRESS HOMBRO  
BOTELLAS



7. PÉNDULO  
CON BOTELLA

5 VUELTAS AL CIRCUITO

1 MIN POR EJERCICIO Y

10 SEG DESCANSO ENTRE EJERCICIO

1 MINUTO DE DESCANSO  
EN CADA VUELTA

\* EJECUCIONES LENTAS  
Y SEGURAS



3. ELEVACIÓN  
CADERA UNILATERAL



6. PULLOVER  
CON BOTELLA



4. FONDOS PECHO  
LATERALES



5. SWIMMING