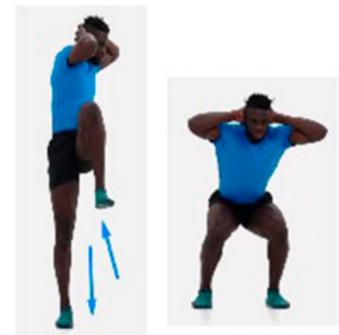


# CIRCUITO NIVEL MEDIO DE ENTRENAMIENTO EN CASA



1. JUMPING JACK



2. SQUAT +  
RODILLAS AL  
PECHO



8. ESCALADOR

5 VUELTAS AL CIRCUITO  
40 SEGUNDOS POR EJERCICIO

1 MIN DE DESCANSO EN CADA VUELTA

\* PUEDES SUMAR 10S  
A CADA EJERCICIO  
SEGÚN TU NIVEL

\* EJECUCIONES LENTAS Y SEGURAS



3. FONDOS +  
ELEVACIÓN BRAZO



7. POINTER  
ALTERNO



6. REMO CON  
BOTELLA UNILATERAL



5. CURL BICEPS + PRESS  
HOMBRO CON BOTELLAS



4. SIT UP