

ENTRENAMIENTO EXPRESS

Dedicado a todos los héroes sin capa y sin tiempo



1. FONDOS DE PECHO



5. ESCALADORES

3 VUELTAS AL CIRCUITO

1 VUELTA 30S EN CADA EJERCICIO

2 VUELTA 40S EN CADA EJERCICIO

3 VUELTA 50S EN CADA EJERCICIO

DESCANSO ENTRE CADA VUELTA 1 MIN

Descanso entre cada vuelta 1min.



2. SENTADILLAS



4. REMO CERRADO



3. PLANCHAS