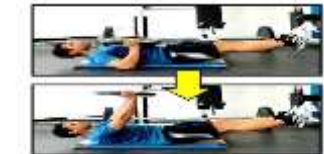





**Circuito de bloques mixto**  
**Ronda 30 seg**  
**Descanso entre ejercicios 15 seg**  
**Descanso entre series / 1 min**  
**Descanso entre bloques / 2 min**

1	<p>Flexiones de codos + abducción</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	2	<p>Plancha + empuje</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	3	<p>Remo con disco</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	<b>X 3 series</b>
400mts o 1 km trotando (70% frec. cardíaca máxima)						
1	<p>Sentadilla Búlgara sobre disco</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	2	<p>Plancha + tracción</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	3	<p>Estocada lateral</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	<b>X3 series</b>
400mts o 1 km trotando (70% frec. cardíaca máxima)						
1	<p>Sentadilla + empuje</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	2	<p>Pistola a ras de suelo</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	3	<p>Vuelta al mundo</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	<b>X3 series</b>