

Calentamiento:

15 Minutos Caminador

Trabajo:

**Circuito:** Trabajo 30 seg descanso 20 seg

Entre Circuitos: descanso 1 Minuto

## Ejercicios:

1) Estocada



2) Subo step



3) Sentadilla y hombros



4) Biceps



Descanso 1 minuto

5 minutos Elíptico

1) Oblicuos



2) Lagartijas



3) Gluteos



4) Volada Lateral



Descanso 1 minuto

1) Abdominales



2) Remo



3) Poullover



4) Triceps



Descanso 1 minuto

10 minutos Bicicleta en 1

