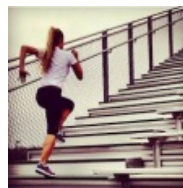


Al comienzo 10 min de aeróbico.
Trabajo 30 seg cada dupla de ejercicios
y descanso 15 seg.
Repito el circuito 3 veces



Burpree

+



Bajar escalera
saltando con 2 pies
Subir corriendo



Volada lateral
con mancuernas

+



Movimiento de braceo
como correr en el lugar
con manc



Peso Muerto

+

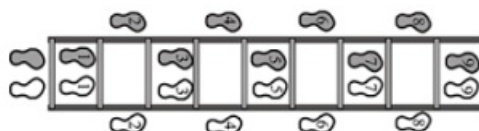


Salto Conos



Sentadilla caminando
con goma

+



Escalera de
coordinación

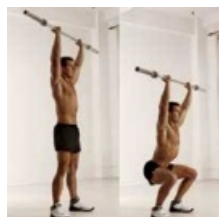


Estocada con giro

+



Skipin en
el lugar



Sentadilla con brazos
arriba con barra

+



Picar pelota de basket
a los costados