

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



Burpee

+



Bajar escalera  
 saltando con 2 pies  
 Subir corriendo



Volada lateral  
 con mancuernas

+



Movimiento de brazo  
 como correr en el lugar  
 con manc



Peso Muerto

+

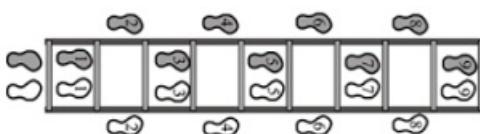


Salto Conos



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