

Calentamiento:
15 Minutos Bicicleta

Ejercicios: Cada circuito repito 3 veces

1) Salto en Trampolin



15 rep

2) Subo y bajo step



15 rep

3) Puntas de pie



15 rep

1) Salto Conos



2) Subo y bajo step



15 rep

3) Press pecho en colchoneta 2 k



10 rep

1) Remo con manc 2k



15 rep

2) Triceps con 2 manos 2k



15 rep

3) Abdominales



5 rep

1) Salto Estrella



10 rep

2) Volada lateral 1 k



10 rep

3) Salto a la cuerda



10 rep

1) Sentadillas



15 rep

2) Aductores con pelota



15 rep

3) Abdominales



5 rep

Al final: 5 Minutos Elíptico y 10 Minutos de Caminador

