



REALIZAR 3-5 VUELTAS TIPO CIRCUITO **DE LOS EJERCICIOS 1 ,2 y 3 haciendo los siguientes descansos:**

Entre ejercicios:

10 lumbares lentos



Entre vueltas:

100 saltos comba



1- TRÍCEPS EN BANCO (18 repeticiones):



2- GEMELO A LA PATA COJA DEBAJO DE UN MARCO (36 repeticiones con cada pie): haciendo resistencia con las manos en la parte superior del marco extender el pie para ponernos de puntillas.



3- SENTADILLAS A UNA PIERNA SOBRE UNA PIERNA (8 repeticiones con cada pierna): sentarse y levantarse solamente con una pierna. (NOTA: mantener la espalda en posición vertical)

