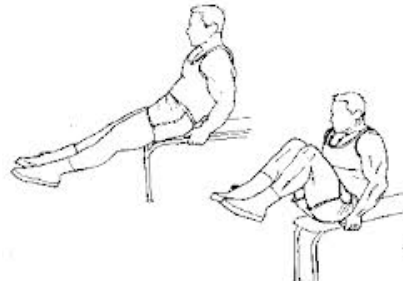




REALIZAR 4-6 VUELTAS TIPO CIRCUITO DE LOS EJERCICIOS 1, 2 y 3 haciendo los siguientes descansos:

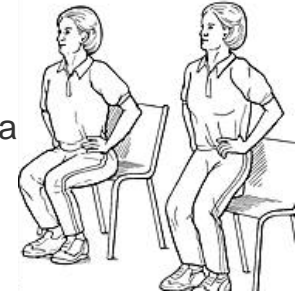
Entre ejercicios:

10 abdominales en banco



Entre vueltas:

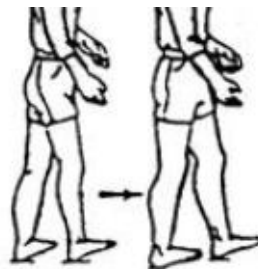
50 sentadillas en silla



1- BÍCEPS CON SILLA (10 repeticiones de cada lado): estando en equilibrio sobre un pie y con una silla en una mano, flexionar el brazo que sujeta la silla teniendo el codo pegado al cuerpo a la vez que se lanza la pierna que está en el aire hacia atrás



2- FLEXIÓN DE PIE PARA TRABAJO DE TIBIALES (1 minuto): dar pasos de talón sin apoyar las punteras y llevándolas lo más hacia arriba posible.



3- SALTOS EN EL SITIO LLEVANDO LOS DOS TALONES AL CULO (15 repeticiones):

