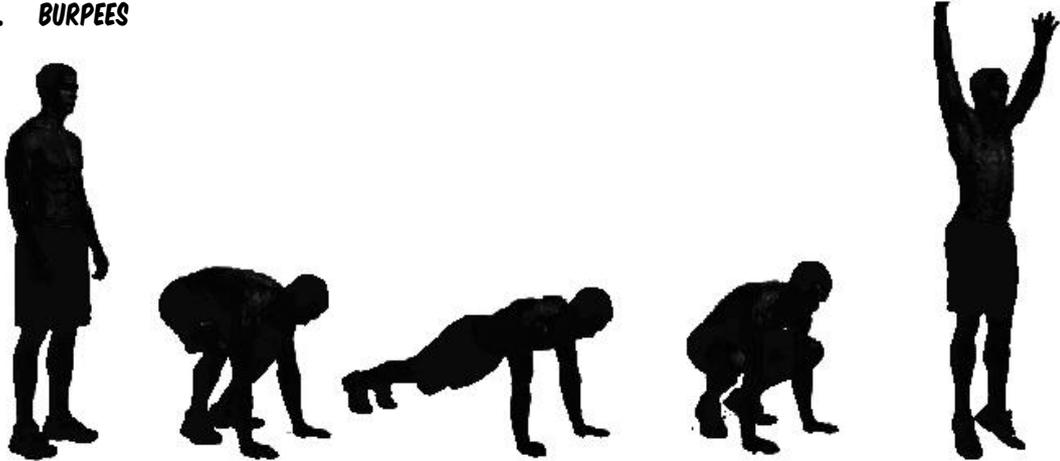


Circuito de 7 minutos

30" de ejercicios y 10" de descanso. A alta intensidad! y si puedes repete el circuito más de una vez

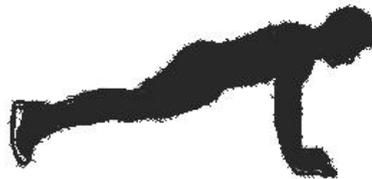
1. BURPEES



2. LUNGES CON ROTACION



3. PLANCHA ISOMÉTRICA CON BRAZOS EXTENDIDOS



4. SALTOS A LA COMBA

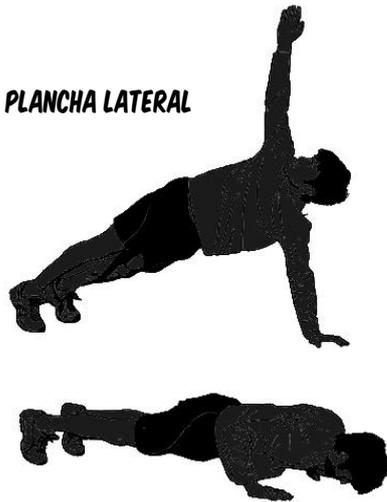
5. ARAÑAS



6. SENTADILLAS CON PESOS SOBRE LA CABEZA (PUEDES USAR CUALQUIER COSA QUE VEAS POR CASA COMO UNA PESA)

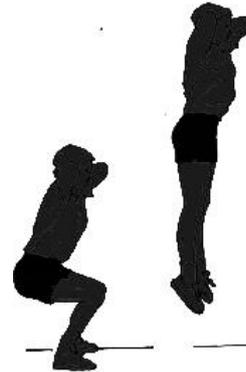


7. FLEXIÓN CON PLANCHA LATERAL



8. SENTADILLA (90 GRADOS) CON SALTO)

9. PERRO-PÁJARO



10. ESCALADORES (TAN RÁPIDO COMO PUEDES)



11. FLEXIONES

12. SALTOS TIJERA

