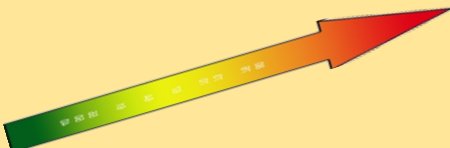
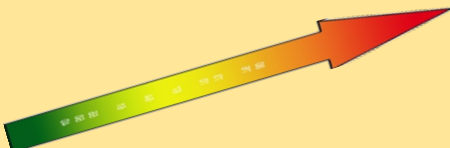
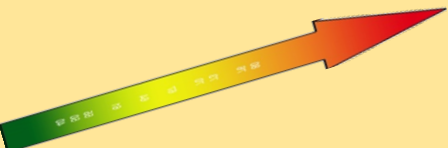


Pérdida de peso

Entrenamiento en circuito

Nº	Exercises	Número de repeticiones o tiempo por serie			Número de bloques			Tiempo de recuperación entre cada bloque			
											
1	High Knees	20"	30"	45"	3	4	5	2'30	2'	1'30	Video
2	Estocadas alternas	20"	30"	45"							Video
3	Push up de agarre cerrado	20"	30"	45"							Video
4	Superman	20"	30"	45"							Video
5	Dobles crunches	20"	30"	45"							Video
6	Alevacion lateral con botellas	20"	30"	45"							Video
7	Full plank	20"	30"	45"							Video

Descansa de 1'30 a 2'30 entre cada circuito - Haz el circuito de 3 a 5 veces - 1, 2, 3 veces a la semana dependiendo de tu condición física y de la intensidad deseada.