



	MÚSCULOS	EJERCICIOS	TIEMPO O REPETICIONES	SERIES	DESCANSO
CIRCUITO 6	ALTA INTENSIDAD	SENTADILLA + MILITARY PRESS WITH BOTTLE	20 REPS		
		CLOSE GRIP PUSH-UPS + WIDE GRIP PUSH-UPS	15 + 15 REPS		
		BURPEES	10 REPS		
		CRUNCHES	30 REPS	6	2'
		SUPERMAN	30 SECONDS		
		TOALLA ROW	30 SECONDS		
		DIPS ENTRE DOS BANCOS	10 REPS		
		CURL BOTELLA DE PIE	15 REPS		
		FULL PLANK	30 SECONDS		

"TU CUERPO PUEDE SOPORTAR CASI TODO. ES TU MENTE LA QUE TIENES QUE CONVENCER".