



PROGRAMA CON PESO CORPORAL 7

PÉRDIDA DE PESO

	MÚSCULOS	EJERCICIOS	TIEMPO O REPETICIONES	SERIES	DESCANSO
CIRCUITO 7	ALTA INTENSIDAD	BURPEES	25 SECONDS		
		SENTADILLA DINÁMICA	25 SECONDS		
		PUSH-UPS	25 SECONDS		
		JUMPING JACK	25 SECONDS	6	2'
		FULL PLANK	25 SECONDS		
		HARLOW	25 SECONDS		
		CLIMBER	25 SECONDS		

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