

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO FOODSPRING

PRINCIPIANTES:  X3

AVANZADOS:  X4

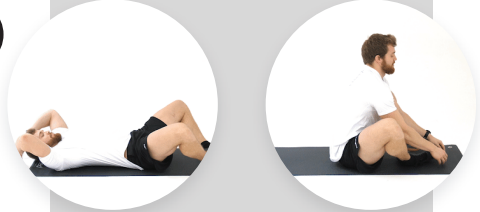
EXPERTOS:  X5

1



30 SEGUNDOS
JUMPING JACKS

2



30 SEGUNDOS
ABDOMINALES

3



30 SEGUNDOS
SENTADILLAS
CON SALTO

4



30 SEGUNDOS
HAND TO TOES

5



30 SEGUNDOS
PLANCHA SUPERMAN

6



30 SEGUNDOS
HIGH KNEES

7



30 SEGUNDOS
FLEXIONES

8



30 SEGUNDOS
ESTOCADA PROFUNDA
CON ROTACIÓN DE
HOMBROS

9



30 SEGUNDOS
PLANCHA CON
TROTACIÓN

10



30 SEGUNDOS
ESCALADORAS