

D./Dª. PROGRAMA 15 MINUTOS. EN CIRCUITO.
Del 01/12/2013 Al 31/12/2014

Día 1

1. Cardiovascular. Ejercicio cardiovascular a elección.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3	60seg		

Entrenamiento en circuito. Camina en el sitio.

2. Oblicuos. Flexión lateral.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3	12		

3. Abdomen. Flexión de tronco.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3	máx		

4. Glúteo. Elevación de caderas.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3	12		

5. Pierna. Extensión de rodilla tumbado supino.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3	12		

6. Dorsal. Superman.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3	12		