
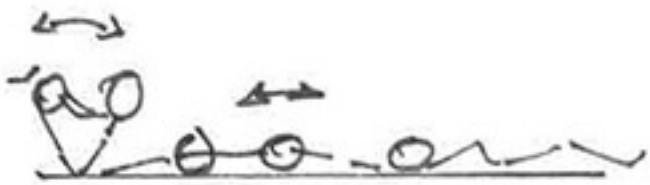


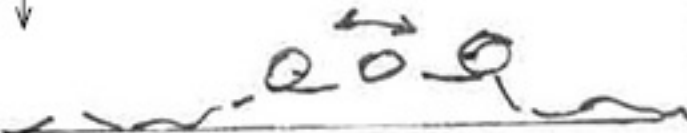

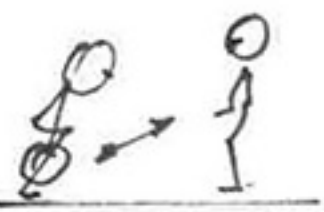



<p>1</p>  <p>2 x 20" / Reg. 45"</p>	<p>8</p>  <p>2 x 20" / Reg. 45"</p>
<p>2</p>  <p>2 x 20" / Reg. 45"</p>	<p>7</p>  <p>2 x 20" / Reg. 45"</p>
<p>3</p>  <p>2 x 20" / Reg. 45"</p>	<p>6</p>  <p>2 x 20" / Reg. 45"</p>
<p>4</p>  <p>2 x 20" / Reg. 45"</p>	<p>5</p>  <p>2 x 20" / Reg. 45"</p>



2x15 Rep. / Reg. 1'



2x15 Rep. / Reg. 1'



2x15 Rep. / Reg. 1'



2x10 Rep. / Reg. 1'



2x10 Rep. / Reg. 1'



2x10 Rep. / Reg. 1'



2x10 Rep. / Reg. 1'



2x10 Rep. / Reg. 1'



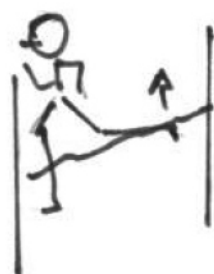
3 x 15" / Reg 45"



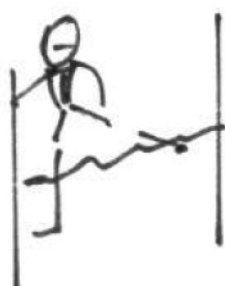
3 x 15" / Reg 45"



3 x 15" / Reg 45"

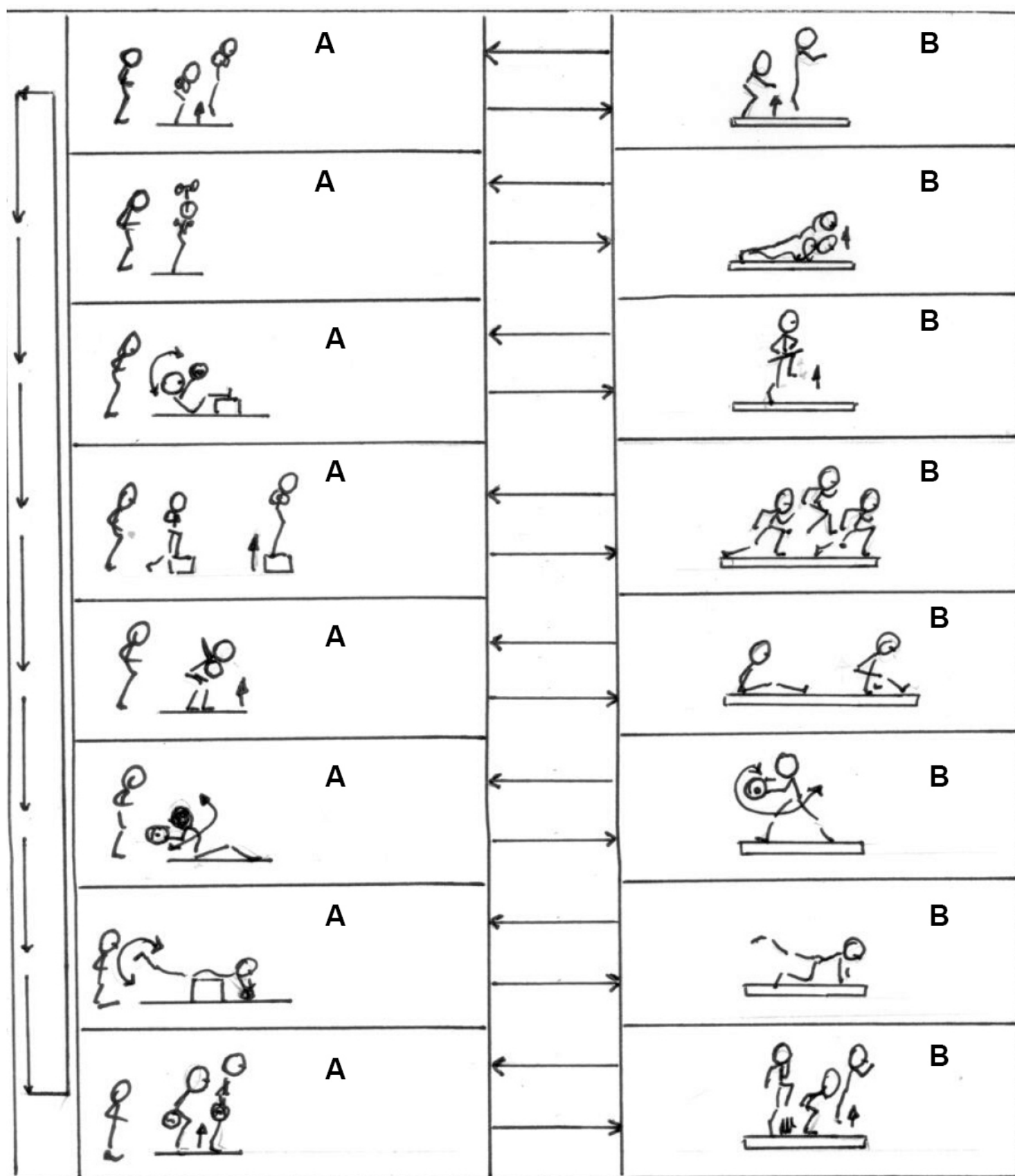


3 x 15" / Reg 45"

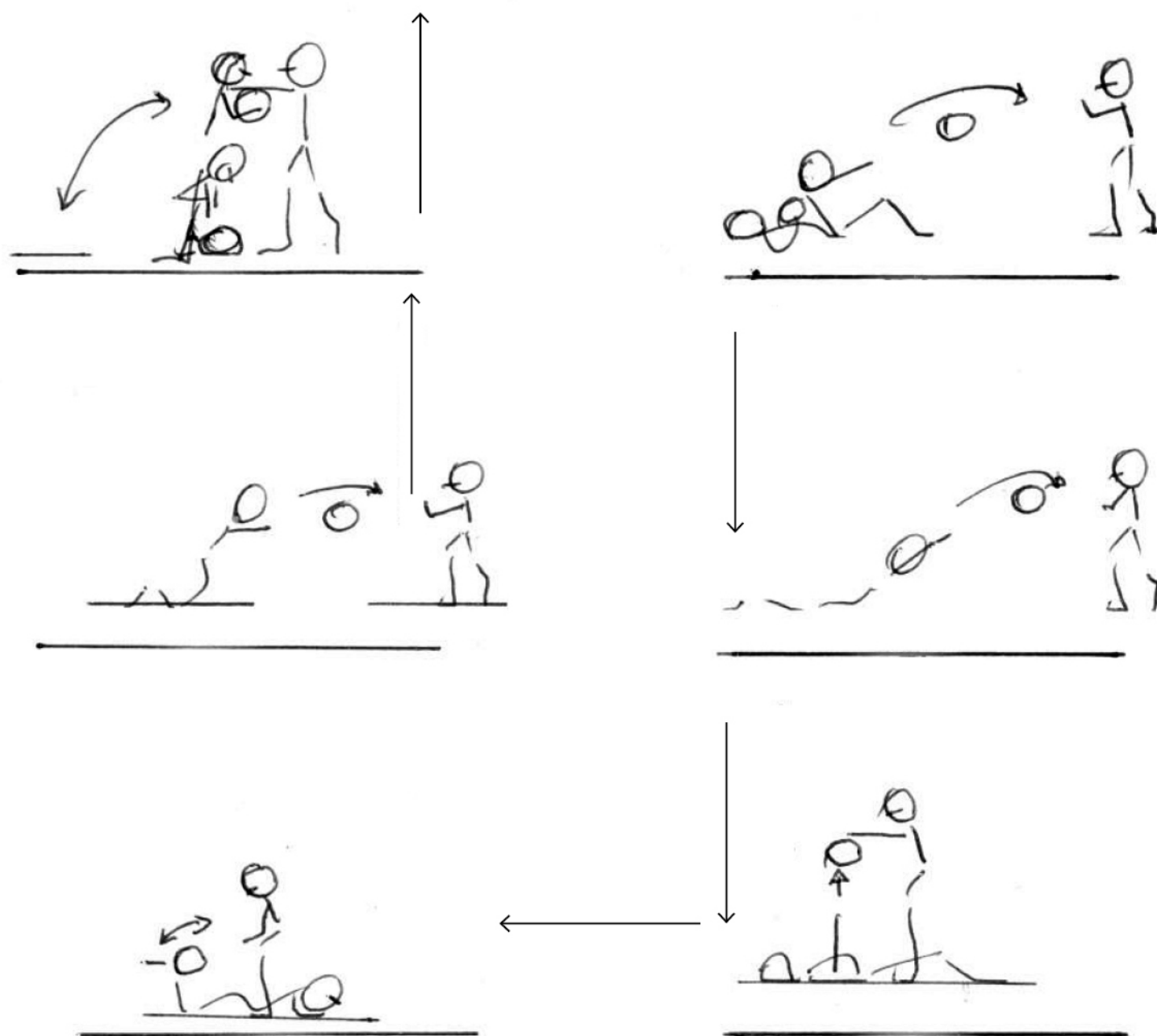


3 x 15" / Reg 45"





Dosificación: 2 Rondas -Tiempo de ronda 5'+ 1' Pausa de ronda  
20" T(A) + 20" P + 20" (B) + 40" P.



Dosificación: 20" Trabajo  
40" Pausa  
Total = 24'





1. Tríceps



2. Cuadríceps



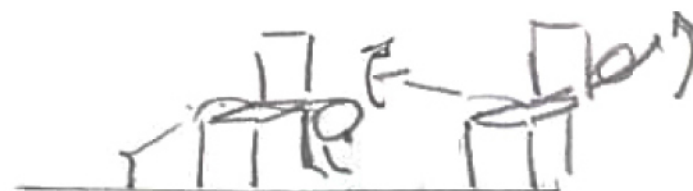
3. Abdominales



4. Cuadríceps



5. Lumbares



6. Isquiotibiales



4 Series  
20 - 30" de Trabajo  
30 - 40" Pausa

1



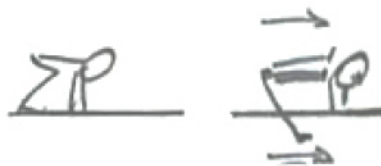
4 series / 15 Rep.

2



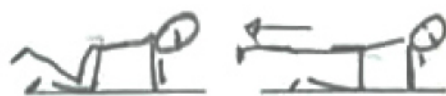
4 series / 15 Rep.  
Izq. - Der.

3



4 series / 15 Rep.

4



4 series / 15 Rep.  
Izq. - Der.

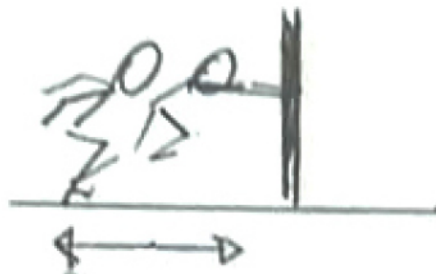
5



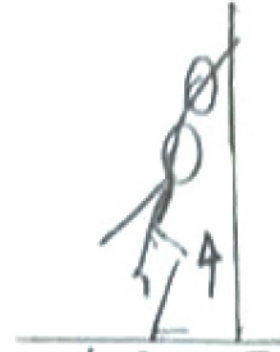
4 series / 15 Rep.  
Izq. - Der.



Pared



4 Series / 30" Trabajo  
30" Pausa



4 Series / 30" Trabajo  
30" Pausa



4 Series / 30" Trabajo  
30" Pausa



4 Series / 30" Trabajo  
30" Pausa



4 Series / 30" Trabajo  
30" Pausa



4 Series / 30" Trabajo  
30" Pausa





Pared - escoba

1



4 Series  
20" Trabajo  
40" Pausa

2



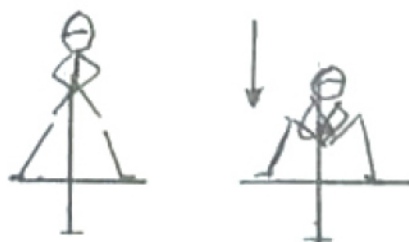
4 Series  
20" Trabajo  
40" Pausa

3



4 Series  
20" Trabajo  
40" Pausa

4



4 Series  
20" Trabajo  
40" Pausa

5

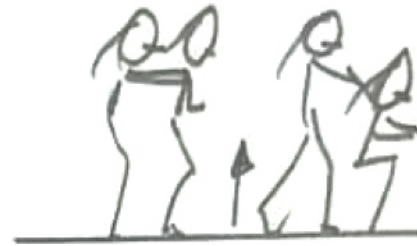


4 Series  
20" Trabajo  
40" Pausa

Parejas



1



6



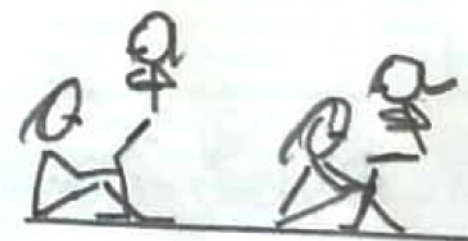
2



5



3



4

4 x 30" Trabajo  
 30" Pausa / x 1-2-3-4-5-6  
 1' Pausa de ejercicio

Abdomen



4 x 30" Trabajo  
30" Pausa  
1' Pausa de ejercicio

Tríceps



4 x 30" Trabajo  
30" Pausa  
1' Pausa de ejercicio

Lumbares



4 x 30" Trabajo  
30" Pausa  
1' Pausa de ejercicio

Cuadríceps



4 x 30" Trabajo  
30" Pausa  
1' Pausa de ejercicio

Tríceps / Glúteos



4 x 30" Trabajo  
30" Pausa  
1' Pausa de ejercicio

Isquiotibiales



4 x 30" Trabajo  
30" Pausa  
1' Pausa de ejercicio

