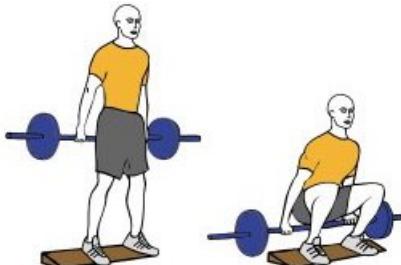


CIRCUITO “intelligent-e” 4 X 20 (15 minutos)

Esta es una rutina de fuerza resistencia que lejos de fatigarte, te dejará activado y con una sensación muy buena en muy poco tiempo, trabajando grandes e importantes grupos musculares de tren superior e inferior:

Ejercicio 1: sentadillas completas con agarre de la barra por detrás con un peso medio. 20 repeticiones.



Ejercicio 2: barra al pecho con un peso moderado. 20 repeticiones.



Ejercicio 3: fondos de brazos con los pies en una silla y a ser posible sobre agarres específicos. 20 repeticiones.



Ejercicio 4: extensiones de gemelo a una pierna en un bordillo sujetando una pesa de entre 10 y 20 kg. 20 repetic.



HACER 4 VUELTAS SEGUIDAS AL CIRCUITO SIN DESCANSO PARA ACABAR EN UN CUARTO DE HORA