

CIRCUITO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

por Manuel Daza Sánchez

1



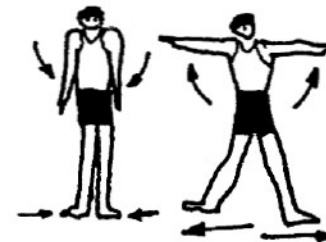
2



3



4



10



NÚMERO DE EJERCICIOS : 10 (4 aeróbicos y 6 tonificación)
INTENSIDAD : Utilización del propio peso corporal.(Kg)
Entre el 60% y el 70% en estaciones aeróbicas.
SERIES : 3 vueltas
REPETICIONES : Un tiempo por estación entre 30 y 45 sg.
RECUPERACIÓN : Entre ejercicios entre 15 y 20 segundos.
Entre vueltas 1 minuto y medio.

5



9



8



7



6

