

CIRCUITO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

por Manuel Daza Sánchez

1



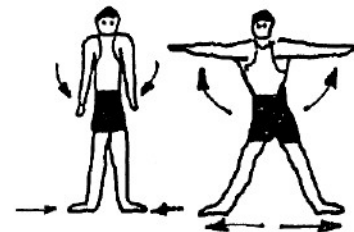
2



3



4



12



NÚMERO DE EJERCICIOS : 12 (5 aeróbicos y 7 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.

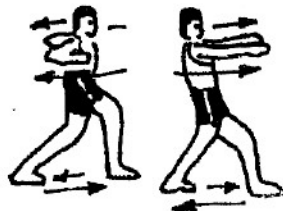
RECUPERACIÓN : Entre ejercicios unos 15 a 20 segundos.

Entre vueltas 1 minuto y medio.



5

11

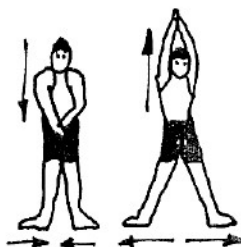


6

10



9



8



7

