

# CIRCUITO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

por Manuel Daza Sánchez

1



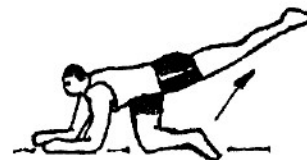
2



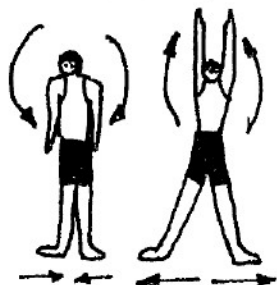
3



4



12



**NÚMERO DE EJERCICIOS :** 12 (4 aeróbicos y 8 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.

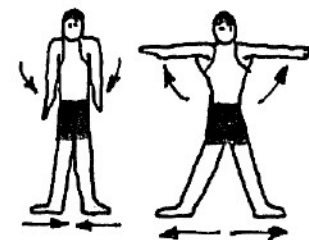
5



11



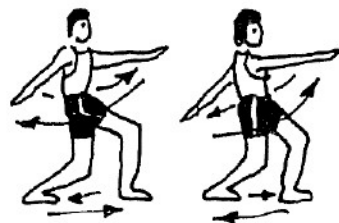
6



10



9



8



7

