

# CIRCUITO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

por Manuel Daza Sánchez

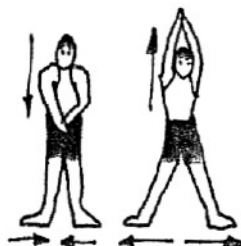
1



2



3



4



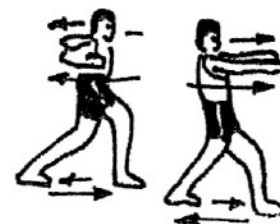
12



**NÚMERO DE EJERCICIOS :** 12 (3 aeróbicos y 9 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.

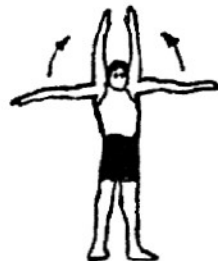


11



6

10



9



8



7

