

CIRCUITO DE FUERZA-RESISTENCIA

1. CIRCUITO PARA LA MEJORA DE LA FUERZA-RESISTENCIA

| Ejercicios: músculos y descripción | Dibujo | Día 1 | Día 2 | Día 3 | Día 4 |
|---|--|-------|-------|-------|-------|
| 1. ABDIMINALES: tumbado boca arriba, con rodillas flexionadas y manos en la nuca o en el pecho, elevar ligeramente los hombros del suelo. |  | | | | |
| 2. DELTOIDES: |  | | | | |
| 3. GEMELOS Y CUADRICEPS: |  | | | | |
| 4. ABDOMIANLES, OBLICUOS, LUMBARES, GLUTEOS, ETC. |  | | | | |
| 5. TRICEPS Y PECTORAL: |  | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| <p>6. GEMELOS Y CUÁDRICEPS</p> |  | | | | |
| <p>7. TRICEPS Y PECTORAL:</p> |  | | | | |
| <p>8. ABDOMINALES:</p> |  | | | | |
| <p>9. GEMELOS, CUÁDRICEPS, ISQUIOTIBILAES, GLUTEOS, DELTOIDES, PECTORALES, TRICEPS, ABDOMINALES,....:</p> |  | | | | |
| <p>10. Inventa tu propia estación e indica los músculos que crees que trabajas (solo los dos más importantes)</p> | | | | | |