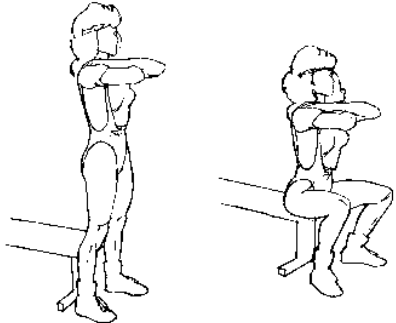

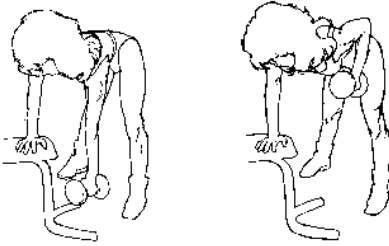


CIRCUITO PARA DESARROLLAR LA FUERZA

- Realizar el circuito al menos 2 veces a la semana, con un día de descanso mínimo.
- ***Siempre tras el calentamiento y antes de correr.***
- Comenzar realizando dos vueltas, de la semana 5ª a la 8ª, 3 vueltas y de la 9ª a la 12ª, 4 vueltas.
- Repeticiones en cada ejercicio: de 15 a 20, aumentar las repeticiones según pasan las semanas.
- Repeticiones a velocidad lenta.
- Descanso, entren ejercicios 1 minuto y entre vueltas 1 minuto.
- Los ejercicios con sobrecarga utilizar mancuernas de 2-3 kg.

A

<i>PIERNAS</i>	<i>ABDOMINALES</i>	<i>ESPALADA</i>
		
<i>PECTORAL</i>	<i>LUMBARES</i>	<i>PIERNAS</i>
