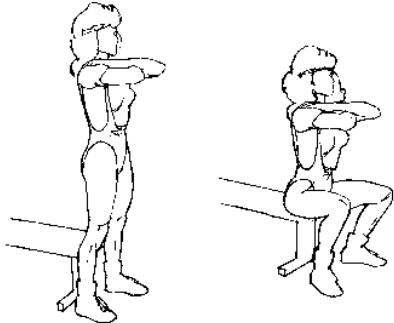

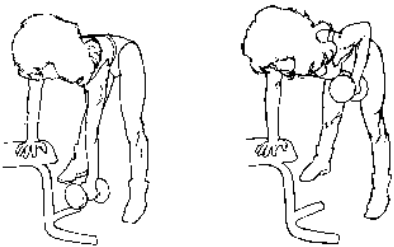


## INDARRA LANTZEKO ZIRKUITOA

- Zirkuitoa astean 2 egunetan, gutxienez egun bateko deskantsuarekin.
- **Beti beroketaren ostean eta korrikan egin baino lehen.**
- Zirkuitoari bi buelta emanez hasi; 5. astetik 8.ra, 3 buelta zirkuitoari eta 9.tik 12.ra, 4 buelta.
- Errepikapenak ariketa bakoitzean: 15tik 20ra, errepikapenak igotzen joan zelan asteak pasa.
- Errepikapenak abiadura motelean
- Deskantsua, ariketatik ariketara minutu 1 eta buelta bukaeran minutu 1.
- Pisua duten ariketetan mankuernak erabili 2-3 kg.-ak

# A

<i>HANKAK</i>	<i>ABDOMINALAK</i>	<i>SORBALDA</i>
		
<i>PEKTORALAK</i>	<i>LUNBAREAK</i>	<i>HANKAK</i>
