

## Circuito 1: ( pectoral, tríceps y espalda)

**3-5 series no reposo**

- Press Banca inclinado *(14/20 rep)*
- Fondos tríceps *(10/15 rep)*
- Aperturas pecho (trx) *(8/12rep)*
- Remo con barra *(12/16 rep)*

## Circuito 2: (hombros y tríceps y espalda)

**3-5 series no reposo**

- Press hombros de pie *(8/12 rep)*
- Flexiones diamante (trx) *(15/20 rep)*
- Rotación externa hombros (trx) *(12/16 rep)*
- Romboides (banda elástica) *(15/20 rep)*

## Circuito 3: (bíceps y antebrazos)

**3-5 series no reposo**

- Curl Bíceps con barra. *(8/12 rep)*
- Curl bíceps con agarre inverso *(10/12 rep)*
- Extensores con rulo *(2-3 subidas x 2,5kg lastre)*
- Flexores con mancuerna *(15-20 rep)*

## Circuito 4: (core)

**3-5 series no reposo**

- Abdominales trx ( posición isométrica, rodillas al pecho y escuadra)
- Lumbares

**40-70 seg reposo tras finalizar todos los ejercicios de una estación**  
**2 min reposo entre cambio de circuitos**