

### Circuito 1: (bíceps y antebrazos)

3-5 series no reposo

- Flexión de brazo paralelos (trx). (15/20 rep)
- Curl bíceps con agarre inverso (trx) (10/12 rep)
- Flexión brazos abiertos (trx) (10/15 rep)
- Flexores (mancuerna) (15-20 rep)
- Rulo extensores (2-3 subidas x 2,5kg lastre)

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

3-5 series no reposo

- Elevación frontal (trx) (8/12 rep)
- Flexiones pliométricas (15/20 rep)
- Apertura lateral (trx) (12/16 rep)
- Extensión de tríceps (trx) (10/15 rep)
- Apertura posterior (trx) (15/20 rep)

### Circuito 3: ( pectoral, tríceps y espalda)

3-5 series no reposo

- Flexiones, apertura pecho (fitball) (15/20 rep)
- Remo (trx) (15/20 rep)
- Nadador (trx) (8/12rep)
- Fondos triceps (10/15 rep)

### Circuito 4: (core)

3-5 series no reposo

- Fitball manos&pies (20/40 rep)
- Techos en fitball (15/20 rep)
- Lumbares (plancha) fitball (30/60 seg)
- Oblicuos (giros) fitball (15/20 rep)

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