



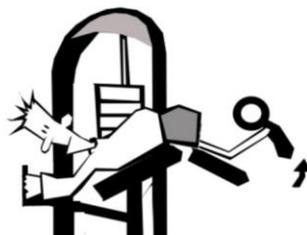
**1º**

calentamiento



**2º**

extensión



**3º**

flexión



**4º**

pectoral



**5º**

hombro



**6º**

espalda



**7º**

abdomen

**8º**

estiramientos

Entrenar tres a cuatro veces por semana en sesiones de unos 20 minutos a una intensidad moderada es suficiente para mantener un buen estado de salud.

Calienta 3-5 minutos. A continuación realiza el circuito tres veces intercalando entre ellos 3-5 minutos de cinta. Haz 12 repeticiones en cada ejercicio con un peso que te permita llegar a la repetición nº 12 con un poco de esfuerzo.

No olvides estirar.