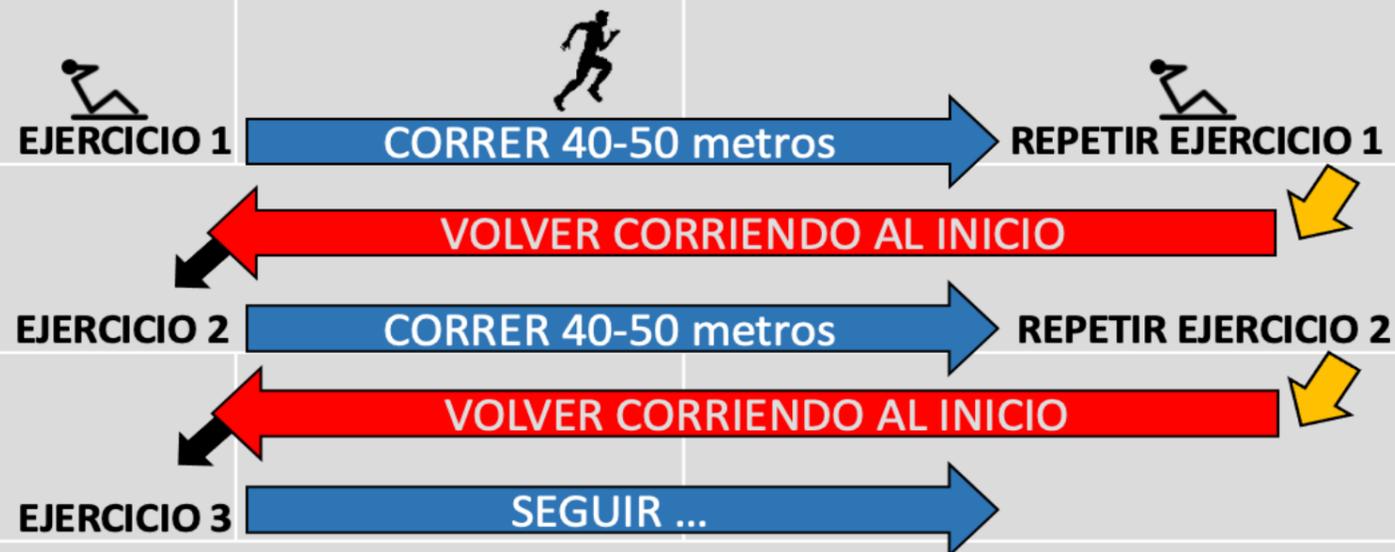


CIRCUITO OREGÓN

CIRCUITO OREGÓN



- * ABDOMINALES 20-25 REPETICIONES
- * BRAZOS 10-12 REPETICIONES
- * MONIGOTES, BURPEES ..25"-30"

El circuito Oregón consiste en realizar una serie de ejercicios de autocarga, es decir, con la única carga de tu peso corporal, en el que entre cada ejercicio, se intercala una carrera rápida de unos 40-50 metros, no dejando recuperación entre uno y otro, hasta acabar el circuito

EJERCICIOS A REALIZAR



CIRCUITO OREGÓN CON 10 ESTACIONES QUE SE REPITEN: TOTAL 20 EJERCICIOS