

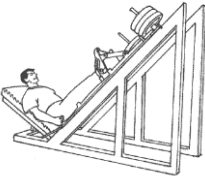

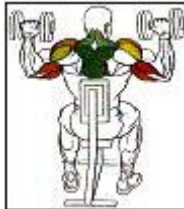
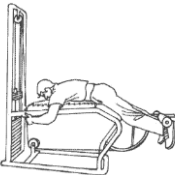







CIRCUITO FUERZA BÁSICA. MARATON MALAGA 2010

25 REPETICIONES MAXIMAS 2 VUELTAS AL CIRCUITO

 ¿??KG→→→	 ¿??KG→→→	 ¿??KG→→→
 ¿??KG→→→	 ¿??KG→→→	 ¿??KG→→→
 ¿??KG→→→	 ¿??KG→→→	 ¿??KG→→→
 25rep→→→	 (5min CCL 75%)	<u>25 REPETICIONES MAXIMAS 2 VUELTAS AL CIRCUITO</u>

- **EN TODOS LOS EJERCICIOS REALIZAMOS 25 REPETICIONES MAXIMAS.**
- **2 VUELTAS AL CIRCUITO. DESCANSO SOLO EL CAMBIO DE EJERCICIO.**