

Trabajaremos los 8 ejercicios de forma consecutiva sin descanso entre ellos, completando el tiempo o las repeticiones indicadas.
Una vez completado, descansaremos 60 segundos. Repetir en 3 - 4 ocasiones.
(Antes de empezar, calentaremos durante 10 minutos en la bicicleta estática o elíptica a un ritmo moderado)

