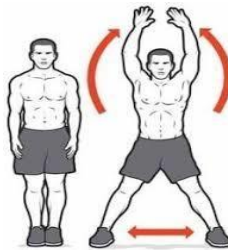


CIRCUITO TABATA

BURPEES



JUMPING JACKS



PUSH UPS



SQUATS JUMPS



shutterstock.com • 1275616618

20"TRABAJO 10"DESCANSO	1	2	3	4	TOTAL POR EJERCICIO
BURPEES	3	3	3	3	12
JUMPING JACKS	10	10	10	10	40
PUSH UPS	6	6	6	6	24
SQUATS JUMPS	6	6	6	6	24
TOTAL POR SERIE	25	25	25	25	100

OBJETIVO: 25 REPS. POR SERIE= 100 REPS TOTALES