

REPETICIÓ DEL CIRCUIT: 3
DESCANS ENTRE CIRCUITS: 2'
DURACIÓ DEL CIRCUIT: 40' aprox
OBJECTIU: Treballar braços i pit per tonificar
FREQÜÈNCIA: 3-4 dies per setmana

1. Tríceps



1. serie: 12
2. serie: 10
3. serie: 8

2. Cross Jab Bodyshot



1. serie: 10
2. serie: 10
3. serie: 8

3. Flexions



1. serie: 12
2. serie: 10
3. serie: 8

4. Flexió inclinada



1. serie: 12
2. serie: 10
3. serie: 8

5. Burpee amb planxa



1. serie: 10
2. serie: 8
3. serie: 6

6. Planxa cobra



1. serie: 12
2. serie: 10
3. serie: 8

7. Flexions tancades



1. serie: 12
2. serie: 10
3. serie: 8

8. Planxa diagonal



1. serie: 12
2. serie: 10
3. serie: 8