












# Circuito

**SISTEMA DE TRABAJO:**  
**OBJETIVOS:**  
**MEDIOS :**

CIRCUITO  
 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO BÁSICO.  
 INDIVIDUAL-AYUDA DEL COMPAÑERO-

Dibujo	Breve descripción	Dibujo
1  	← Bloqueos sucesivos  Flexiones de brazos →	2 
10 	← Desplazamientos y Caídas frontales  Abdominales →	3 
9 	← Oblicuos  Salta al banco sueco →	4 
8 	← Triceps  Desplazamientos y Caídas laterales →	5 
7  	← Saltos máximos  Abdominales isométricos →	6 