



# Circuito de ejercicios de fuerza



## Objetivo

Mejora de forma física y tonificación.

## Servicio de consultas

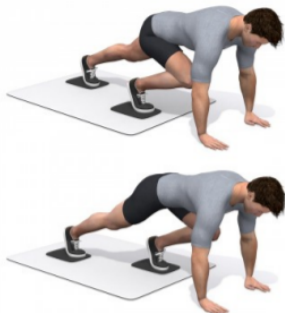
Si te surgen dudas de cómo realizar tu rutina de entrenamiento no te preocupes, puedes contratar una consulta por videoconferencia a través del [servicio de consultas](#).



Las actividades marcadas con este icono y con el mismo número pertenecen juntas a un Superset o Circuito. Pregunta a tu entrenador más explicaciones en caso de dudas.

### 1 Mountain climber · Flowin

Oblicuos, abdominales rectos, glúteos  
30 segundos



### 2 Flexiones declive ancho · Box

Pecho  
30 segundos



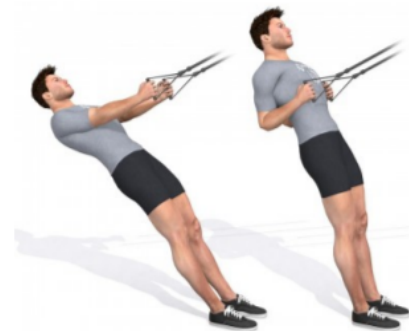
### 3 Squat jump

Cuádriceps  
30 segundos



### 4 Row · TRX

Espalda superior  
30 segundos



### 5 Crunch inverso · Flowin

Abdominales rectos  
30 segundos



### 6 Prensa de pecho · TRX

Pecho  
30 segundos



## 7 Lunge jumps

Cuádriceps  
30 segundos



1

## 8 Horizontal pull · TRX

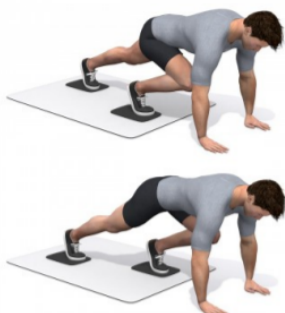
Espalda superior  
30 segundos



1

## 9 Mountain climber · Flowin

Oblicuos, abdominales rectos, glúteos  
30 segundos



2

## 10 Flexiones declive ancho · Box

Pecho  
30 segundos



2

## 11 Squat jump

Cuádriceps  
30 segundos



2

## 12 Row · TRX

Espalda superior  
30 segundos



2

### 13 Crunch inverso · Flowin

Abdominales rectos  
30 segundos



### 14 Prensa de pecho · TRX

Pecho  
30 segundos



### 15 Lunge jumps

Cuádriceps  
30 segundos



### 16 Horizontal pull · TRX

Espalda superior  
30 segundos



[Quién soy](#)

[Planes](#)

[Blog](#)

[Productos](#)

[Contacto](#)