

# ¡Ven a la Piscina de Valsequillo!



## CIRCUITO FUNCIONAL

## PIERNAS



1. Sentadilla frontal mancuernas
2. Paso profundo 1 piernas
3. Extensiones de cuádriceps
4. Peso muerto
5. Curl femoral
6. Gemelos de pie sin peso

**X 5 VUELTAS**

Descanso 1'

1ª Vuelta 10 Rep. / 2ª Vuelta 15 Rep.

3ª Vuelta 20 Rep. / 4ª Vuelta 25 Rep. / 5ª Vuelta 30 Rep.



928 705 422



info@lapiscinadevalsequillo.com



www.lapiscinadevalsequillo.com