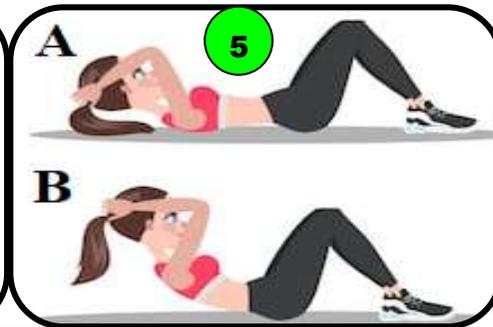
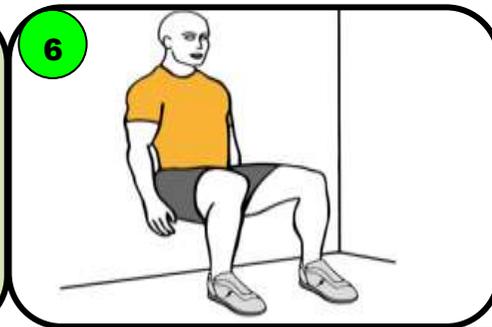
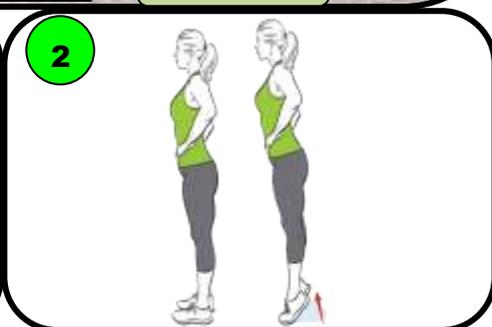
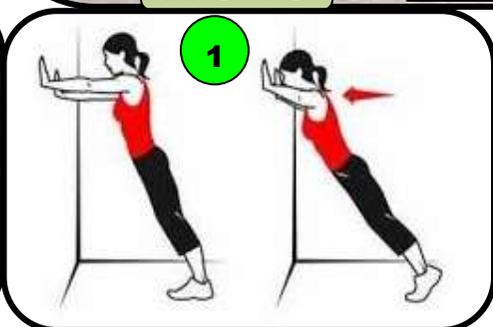
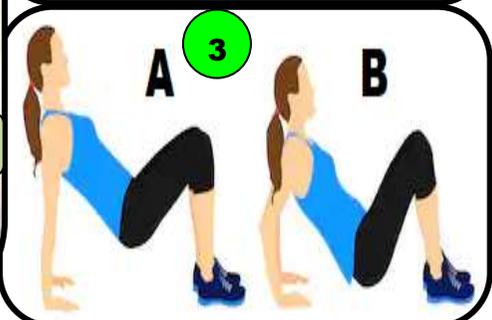
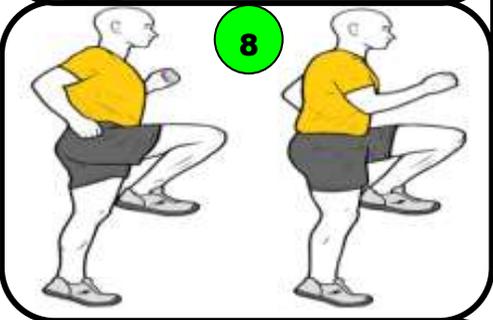
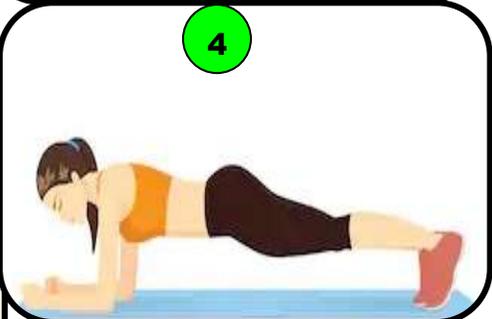
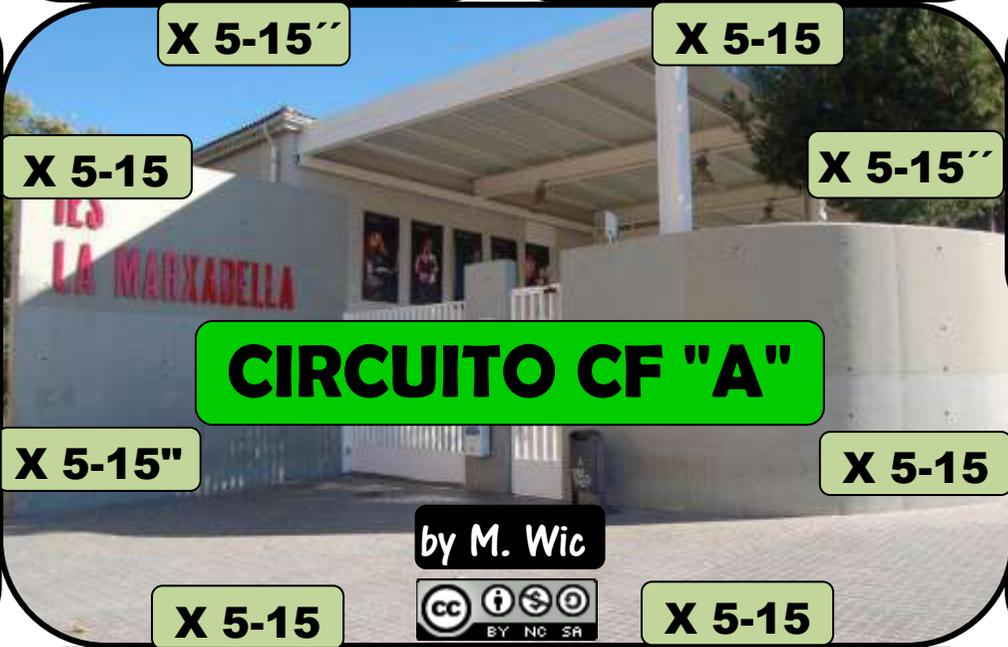
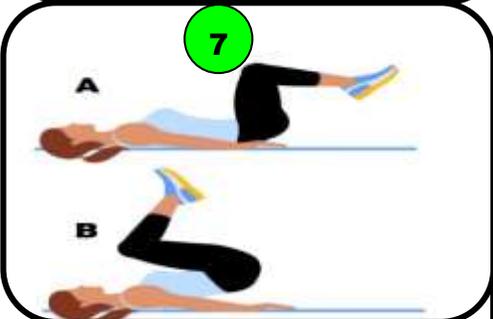


**Descanso activo**  
**25 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

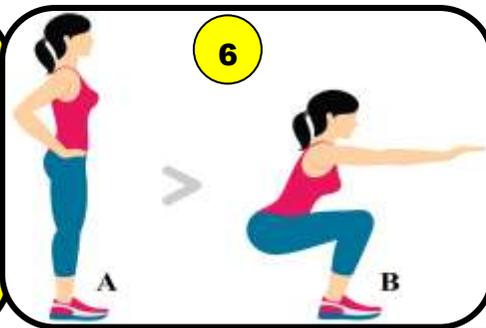


**Descanso activo**  
**25 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

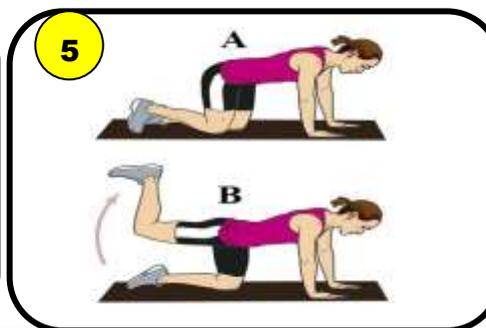


**Descanso activo**  
**25 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

**Descanso activo**  
**30 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



X 8-15



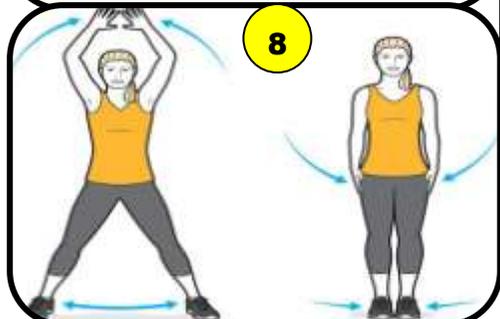
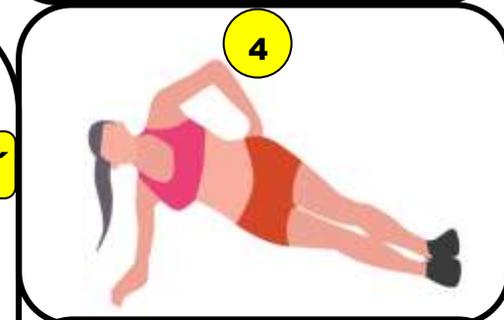
X 8-15

**Descanso activo**  
**30 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



X 8-15

X 8-15''



X 8-15

X 8-15

**CIRCUITO CF "B"**

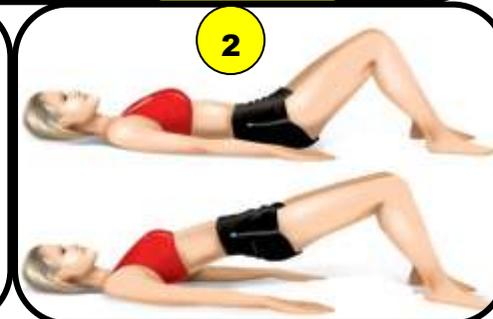
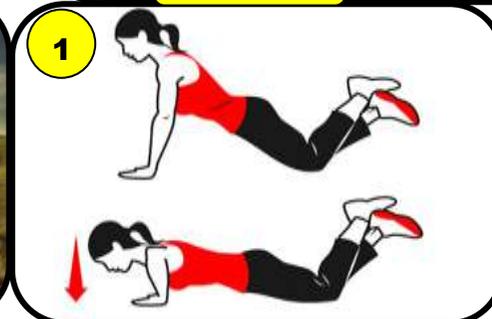
X 8-15



X 8-15



**SALIDA**



**Descanso activo**  
**30 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

**Descanso activo**  
**35 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

6



**Descanso activo**  
**35 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

7



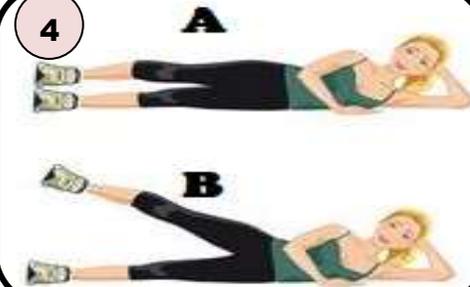
X 10-20

X 10-20

X 10-20''

X 10-20

4



8



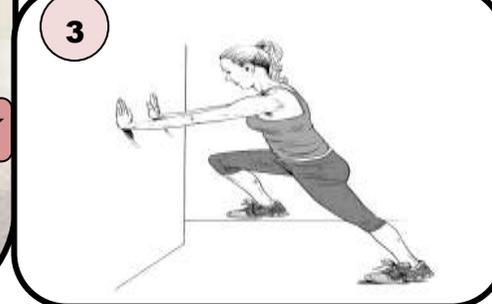
X 10-20

X 20-30''

X 10-20

X 10-20

3



**CIRCUITO CF "C"**

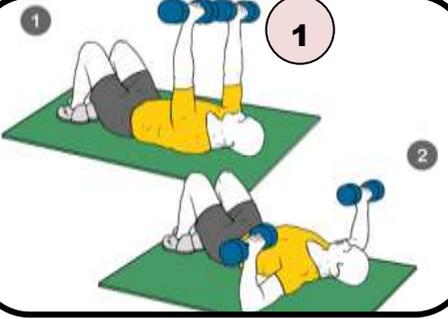
by M. Wic



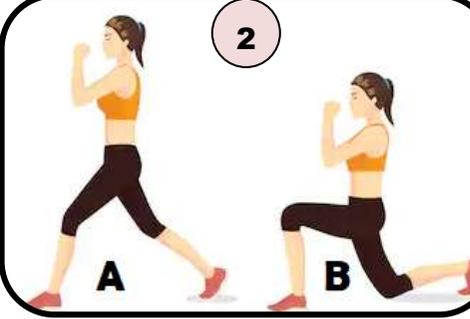
**SALIDA**



1

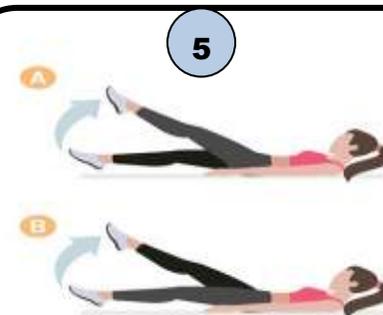
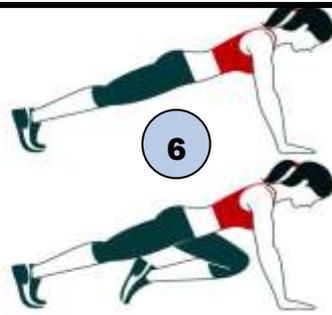


2

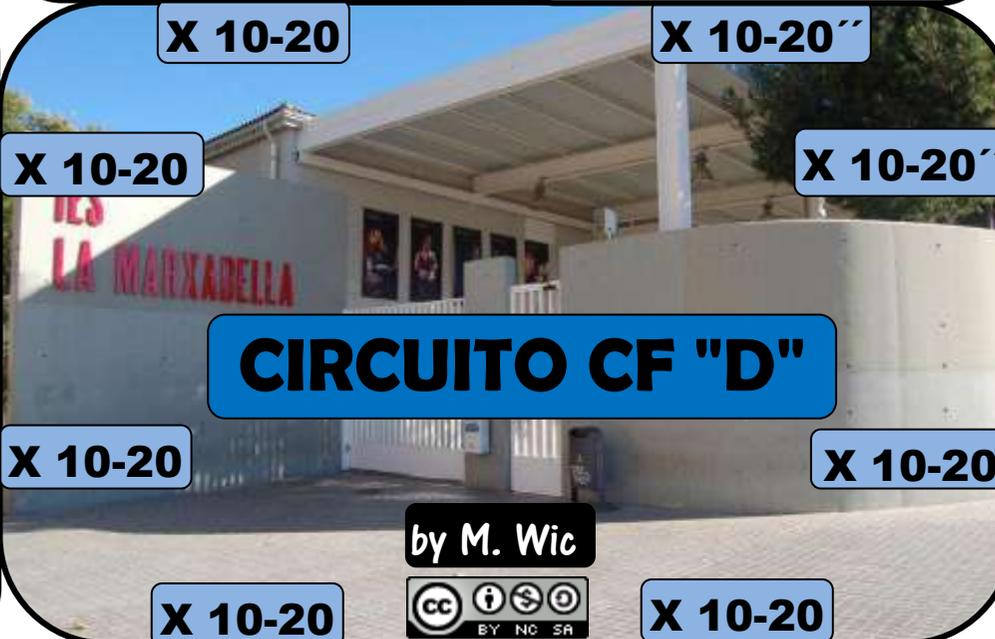
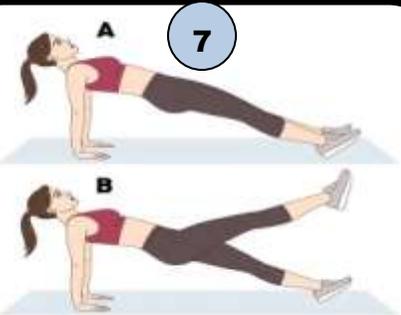


**Descanso activo**  
**35 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

**Descanso activo**  
**40 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



**Descanso activo**  
**40 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



X 10-20

X 10-20''

X 10-20

X 10-20''

**CIRCUITO CF "D"**

X 10-20

X 10-20

by M. Wic

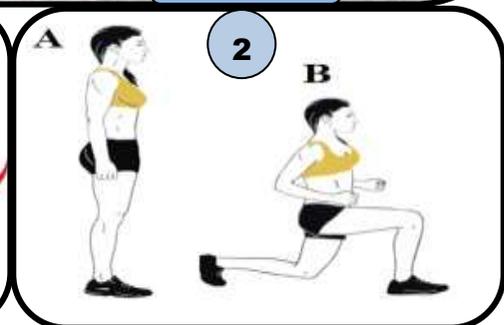
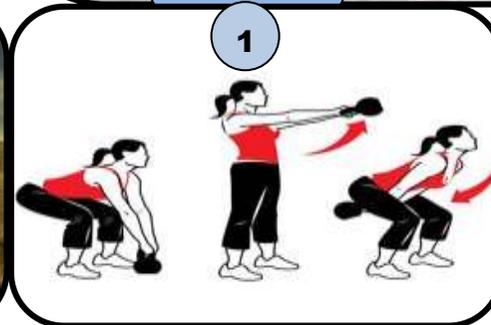
X 10-20



X 10-20

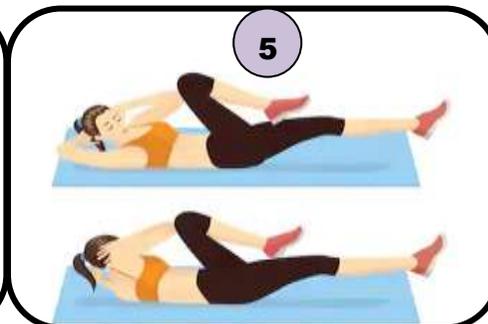


**SALIDA**

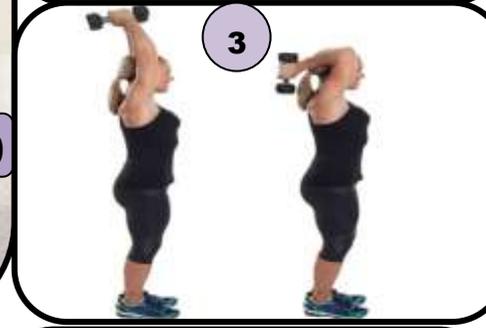
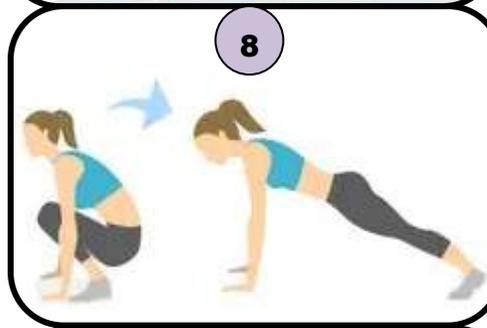
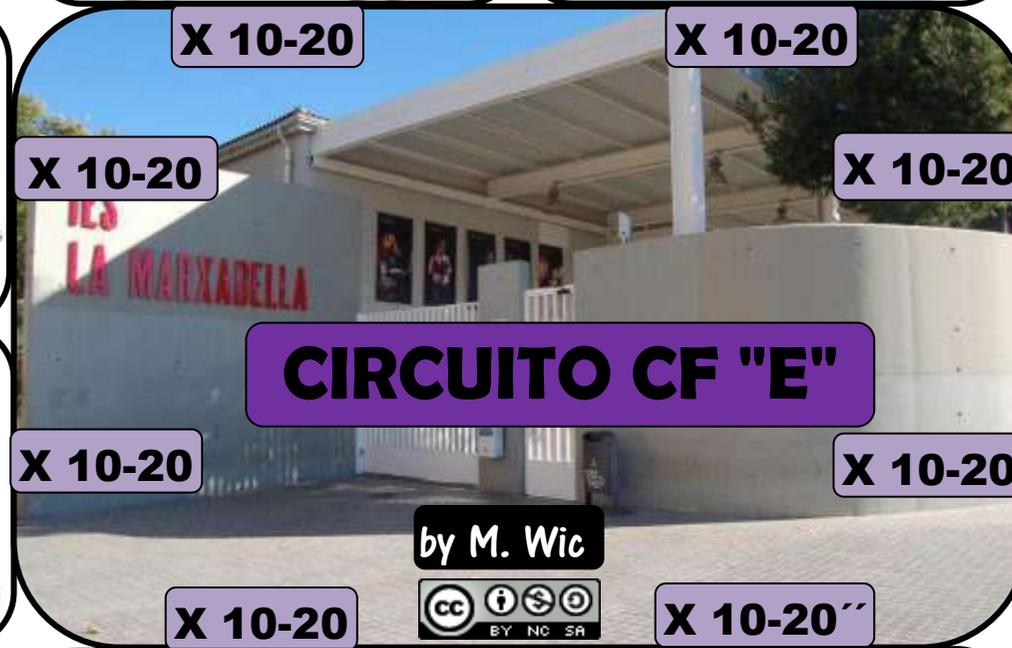


**Descanso activo**  
**40 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

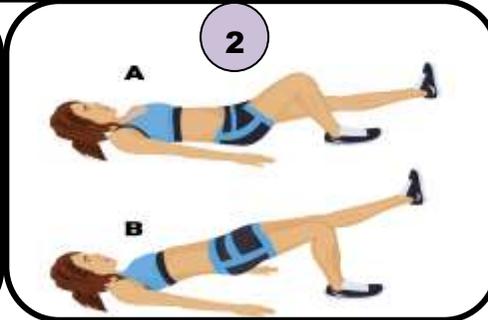
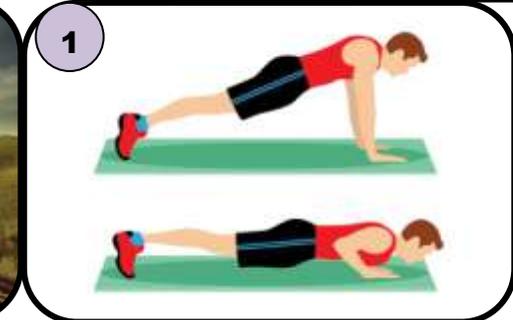
**Descanso activo**  
**45 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



**Descanso activo**  
**45 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**



**SALIDA**



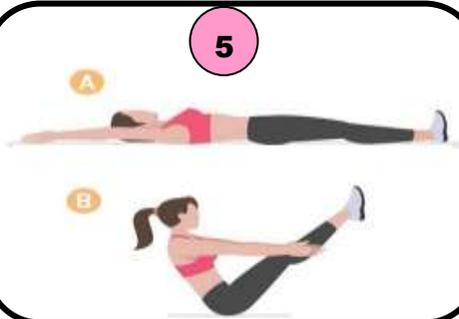
**Descanso activo**  
**45 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

**Descanso activo**  
**50 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

6



5



**Descanso activo**  
**50 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

7



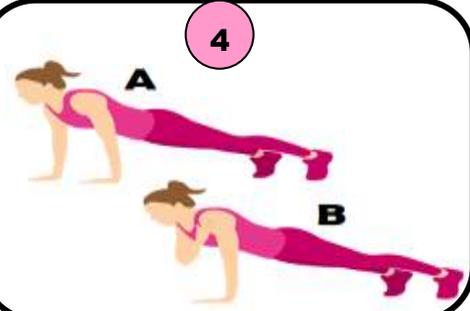
X 10-25

X 10-25

X 10-25''

X 10-25''

4



8



X 10-25

X 10-25

# CIRCUITO CF "F"

by M. Wic



X 10-25

X 10-25

3



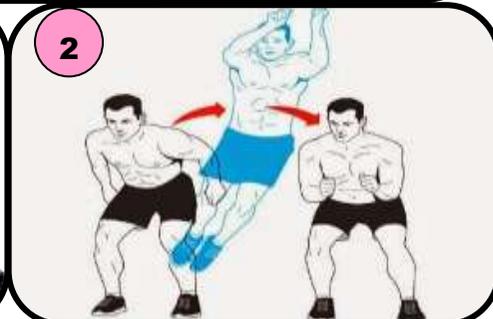
# SALIDA



1

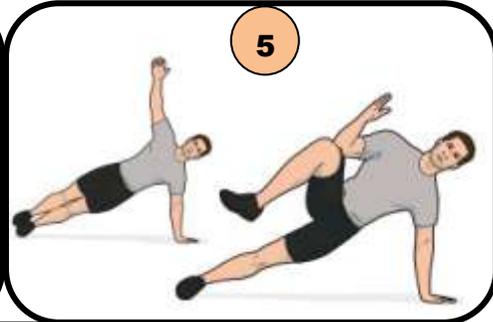


2

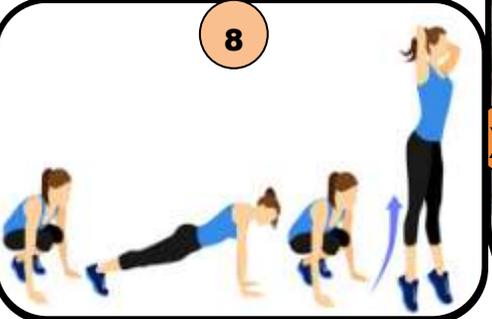
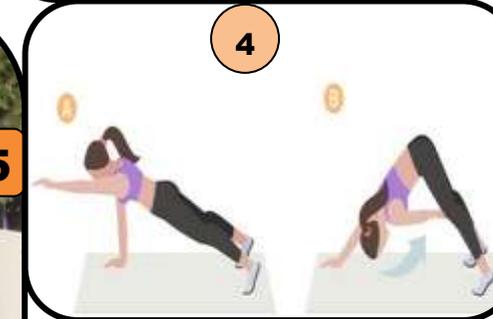
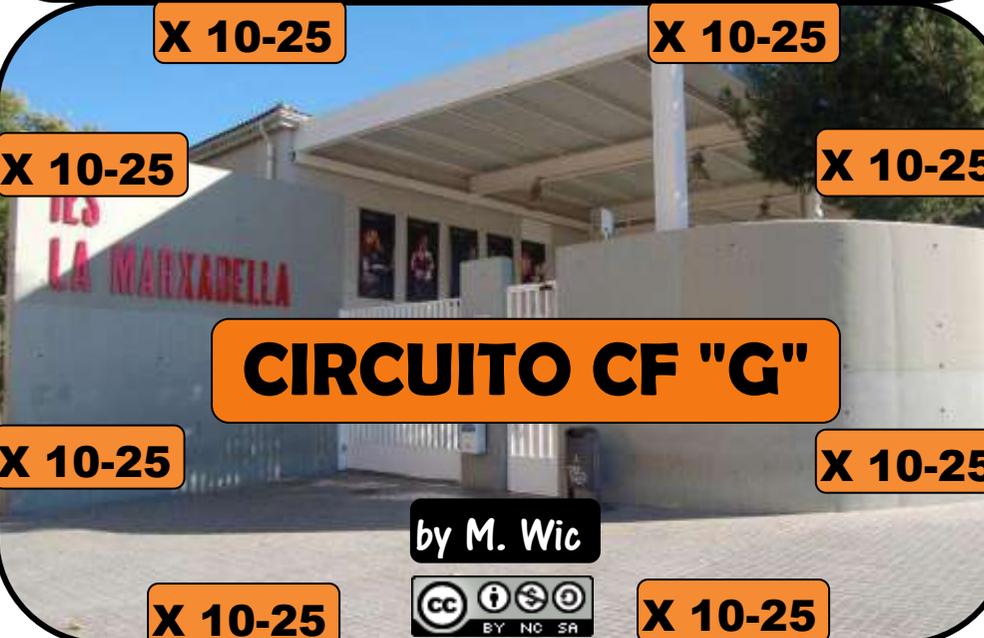
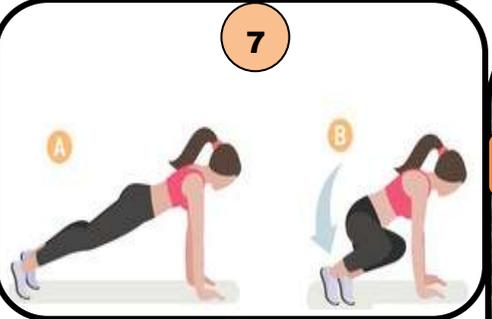


**Descanso activo**  
**50 pasos (por casa)**  
+  
**Hidratación**

**Descanso activo**  
**60 pasos (por casa)**  
**+**  
**Hidratación**



**Descanso activo**  
**60 pasos (por casa)**  
**+**  
**Hidratación**

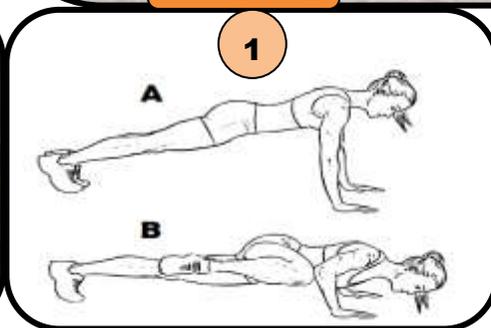


**CIRCUITO CF "G"**

by M. Wic



**SALIDA**



**Descanso activo**  
**60 pasos (por casa)**  
**+**  
**Hidratación**

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

Curso y grupo: \_\_\_\_\_

CIRCUITO ____ Fecha: _____	
Nº Ejercicio	Repeticiones o Tiempo
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

CIRCUITO ____ Fecha: _____	
Nº Ejercicio	Repeticiones o Tiempo
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Toma de pulsaciones al comienzo: \_\_\_\_\_

Toma de pulsaciones al final: \_\_\_\_\_

¿Qué ejercicio te ha costado más realizar? nº \_\_

¿y qué ejercicio menos? nº \_\_\_\_\_

Toma de pulsaciones al comienzo: \_\_\_\_\_

Toma de pulsaciones al final: \_\_\_\_\_

¿Qué ejercicio te ha costado más realizar? nº \_\_

¿y qué ejercicio menos? nº \_\_\_\_\_

CIRCUITO ____ Fecha: _____	
Nº Ejercicio	Repeticiones o Tiempo
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

CIRCUITO ____ Fecha: _____	
Nº Ejercicio	Repeticiones o Tiempo
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Toma de pulsaciones al comienzo: \_\_\_\_\_

Toma de pulsaciones al final: \_\_\_\_\_

¿Qué ejercicio te ha costado más realizar? nº \_\_

¿y qué ejercicio menos? nº \_\_\_\_\_

Toma de pulsaciones al comienzo: \_\_\_\_\_

Toma de pulsaciones al final: \_\_\_\_\_

¿Qué ejercicio te ha costado más realizar? nº \_\_

¿y qué ejercicio menos? nº \_\_\_\_\_