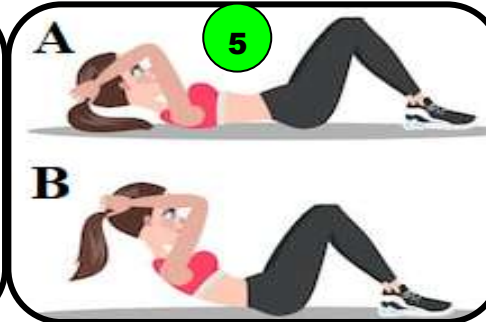
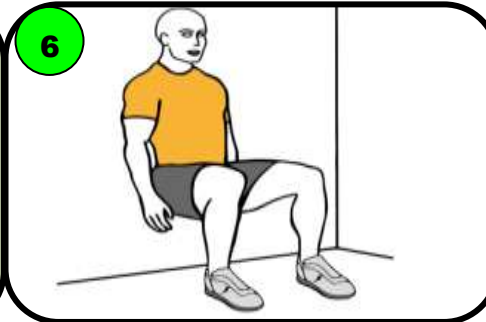
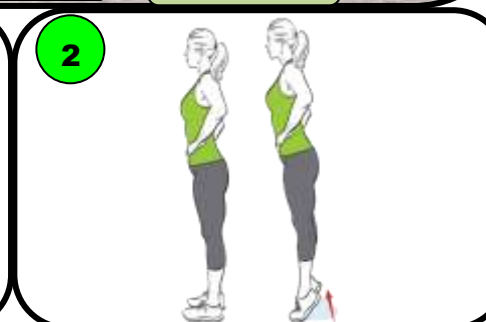
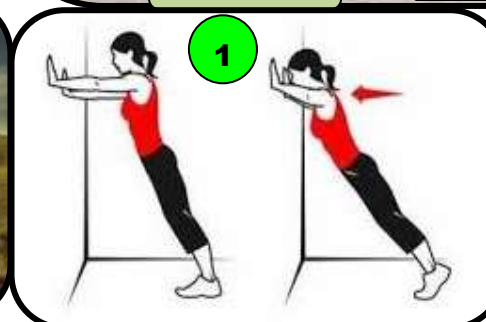
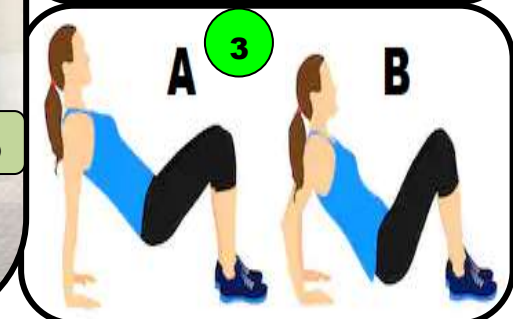
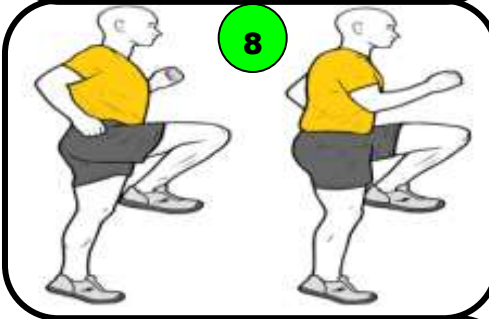
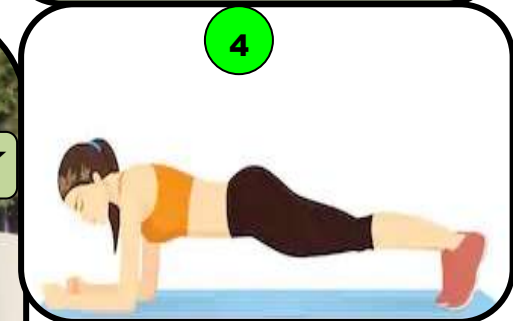
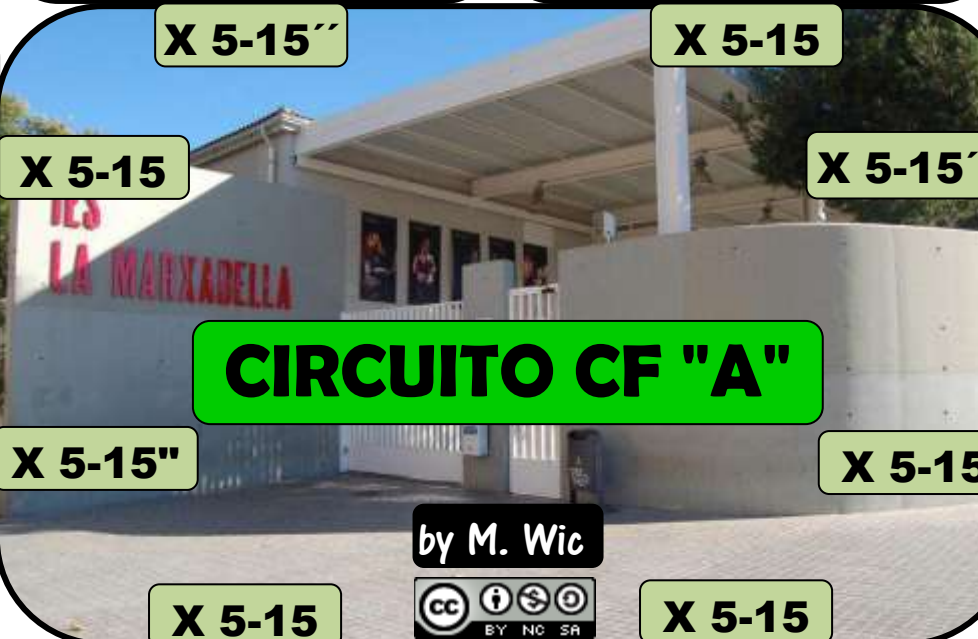
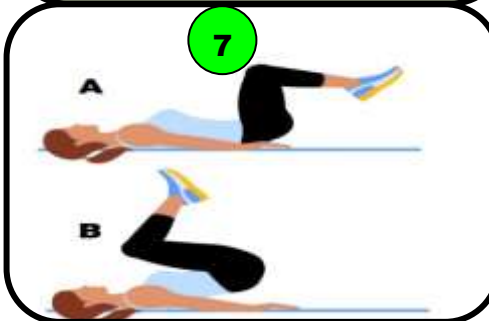


Descanso activo
25 pasos (por casa)
+
Hidratación

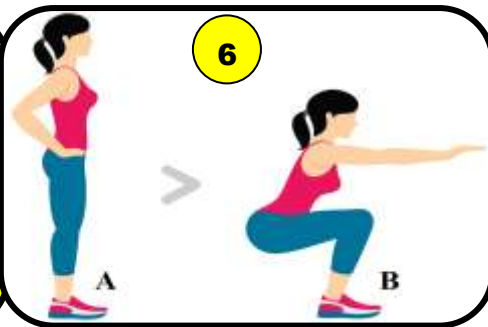


Descanso activo
25 pasos (por casa)
+
Hidratación

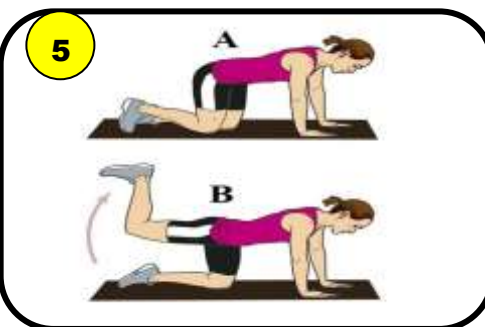


Descanso activo
25 pasos (por casa)
+
Hidratación

Descanso activo
30 pasos (por casa)
+
Hidratación



X 8-15



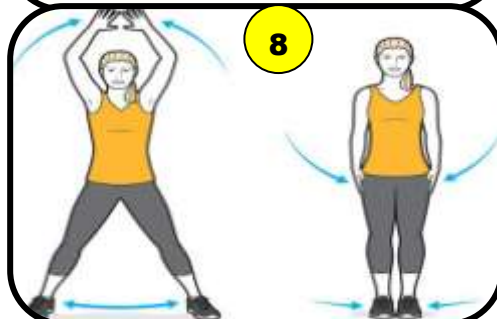
X 8-15

Descanso activo
30 pasos (por casa)
+
Hidratación



X 8-15

X 8-15''



X 8-15

X 8-15

CIRCUITO CF "B"

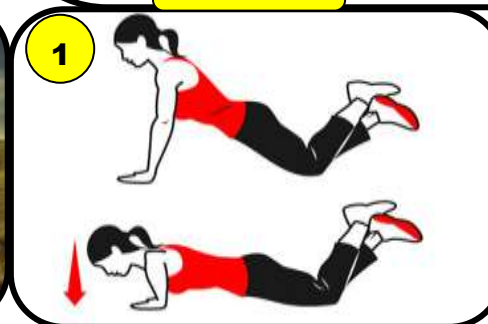
X 8-15



X 8-15



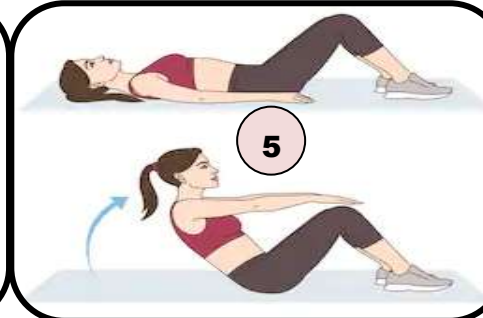
SALIDA



Descanso activo
30 pasos (por casa)
+
Hidratación

Descanso activo
35 pasos (por casa)
+
Hidratación

6



Descanso activo
35 pasos (por casa)
+
Hidratación

7



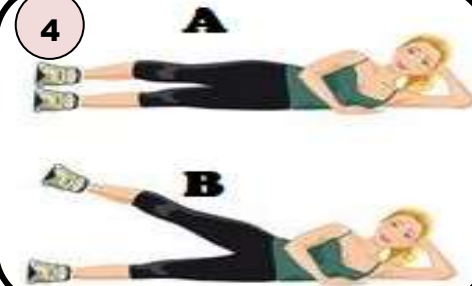
X 10-20

X 10-20

X 10-20''

X 10-20

4



8



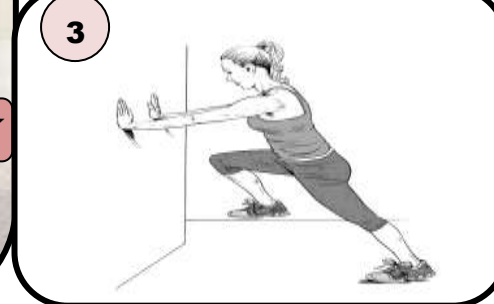
X 10-20

X 20-30''

X 10-20

X 10-20

3



CIRCUITO CF "C"

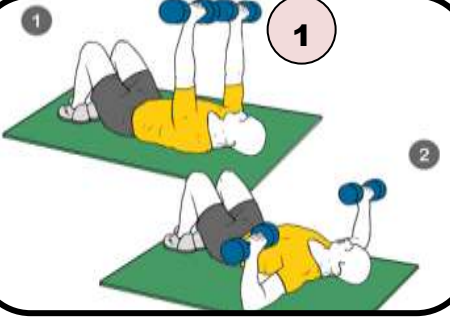
by M. Wic



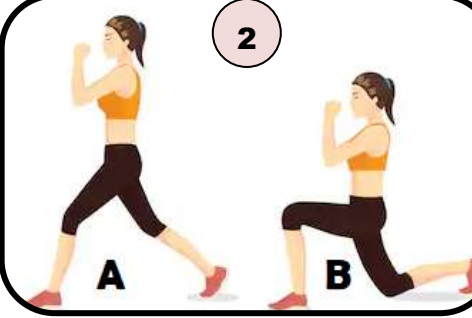
SALIDA



1

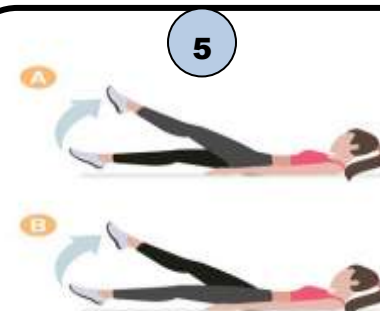
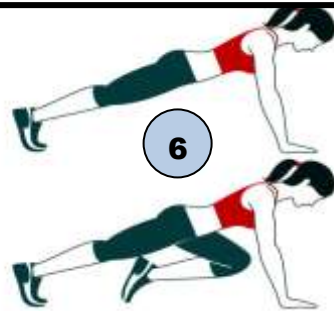


2

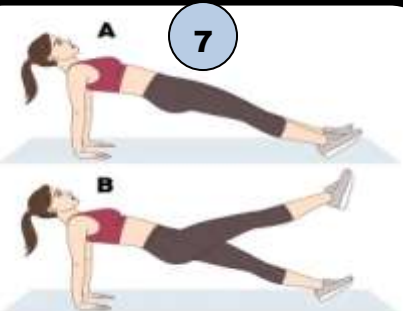


Descanso activo
35 pasos (por casa)
+
Hidratación

Descanso activo
40 pasos (por casa)
+
Hidratación



Descanso activo
40 pasos (por casa)
+
Hidratación



X 10-20

X 10-20''

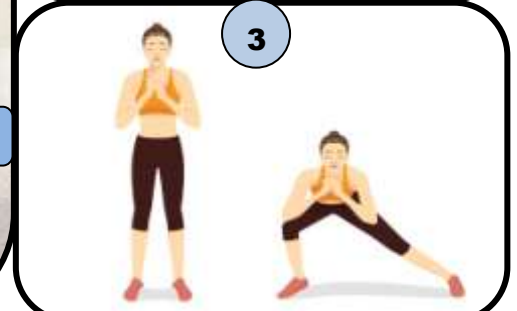
X 10-20

X 10-20''



X 10-20

X 10-20



X 10-20

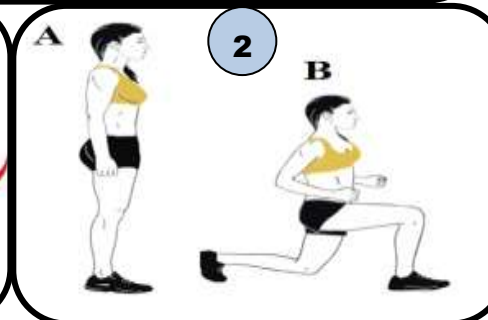
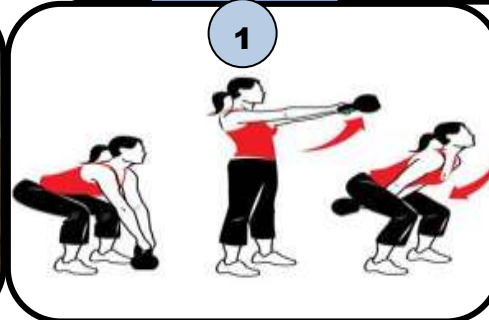
X 10-20

CIRCUITO CF "D"

by M. Wic

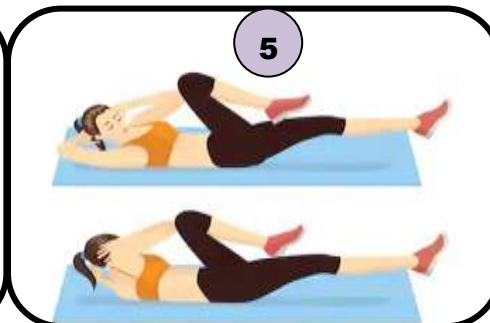


SALIDA

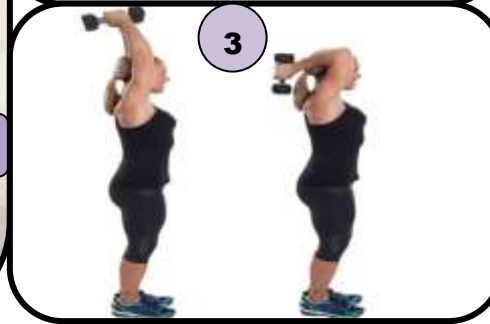
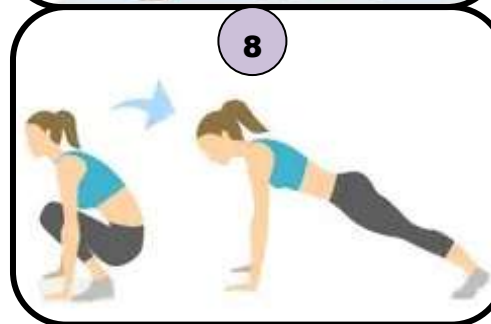
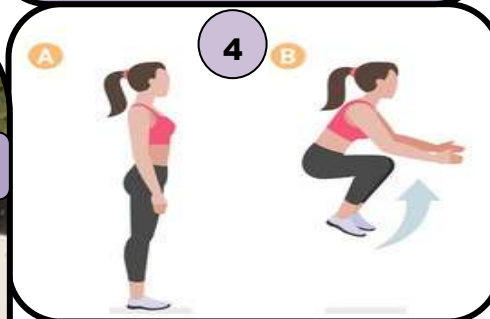
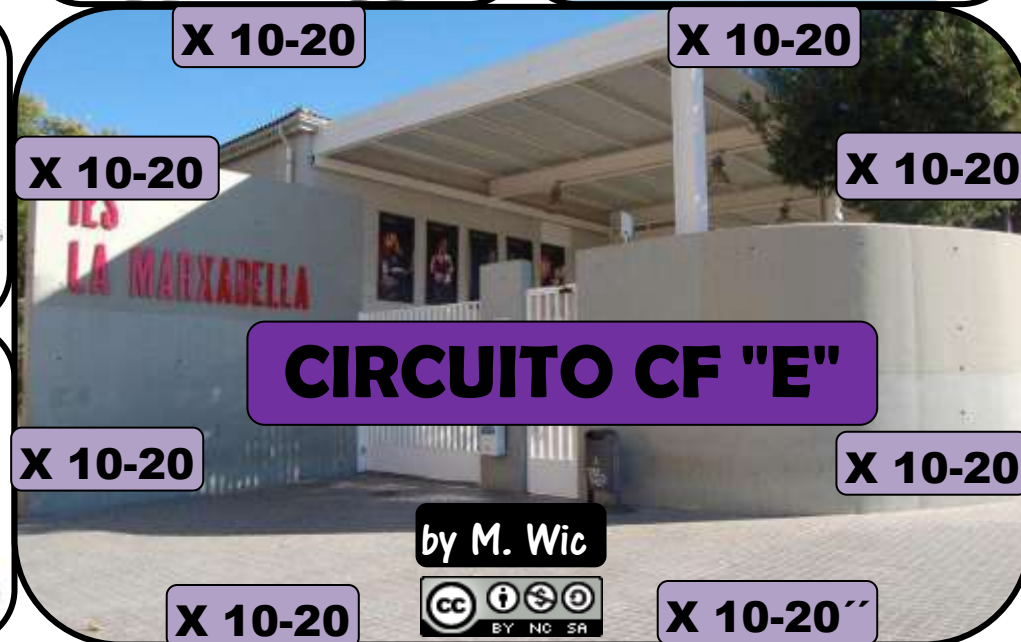


Descanso activo
40 pasos (por casa)
+
Hidratación

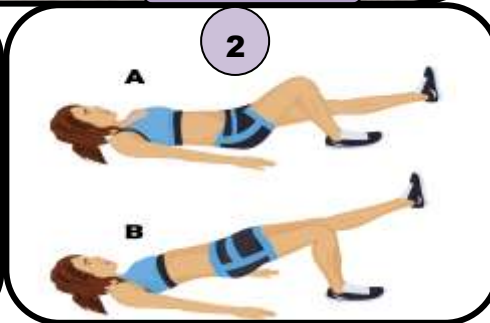
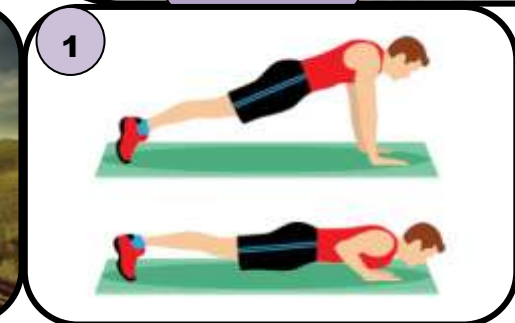
Descanso activo
45 pasos (por casa)
+
Hidratación



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



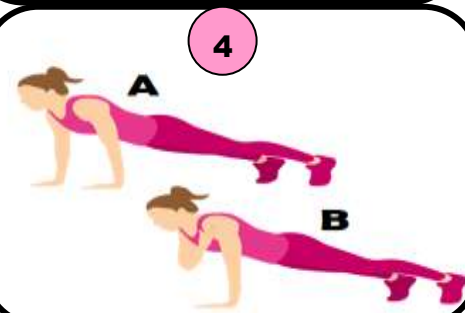
X 10-25

X 10-25

X 10-25''

X 10-25''

4



8



X 10-25

X 10-25

CIRCUITO CF "F"

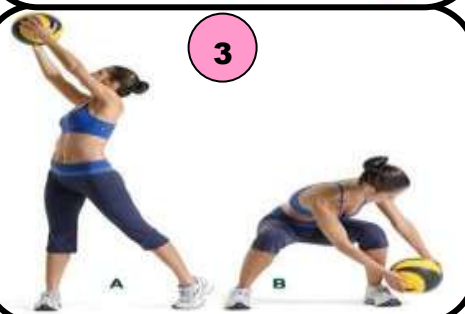
by M. Wic



X 10-25

X 10-25

3



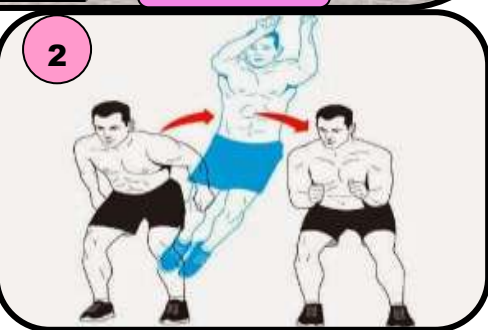
SALIDA



1

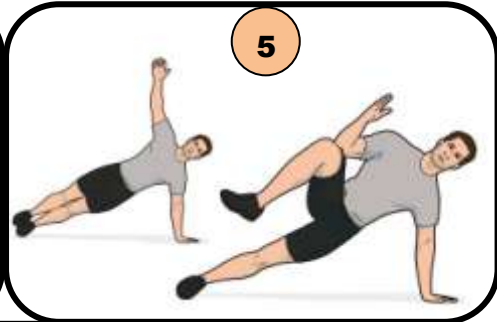
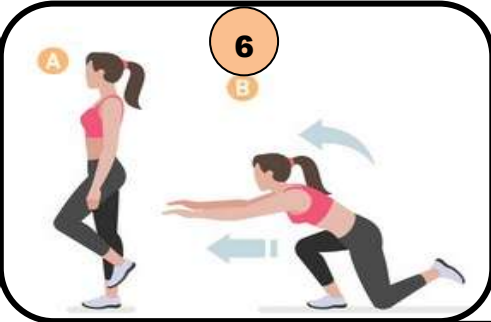


2

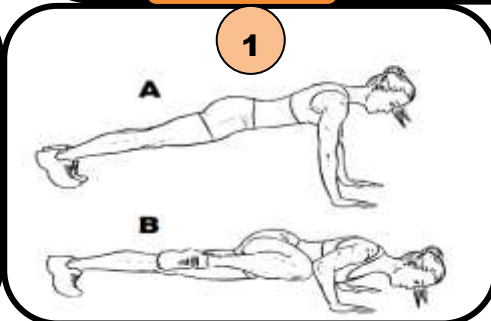
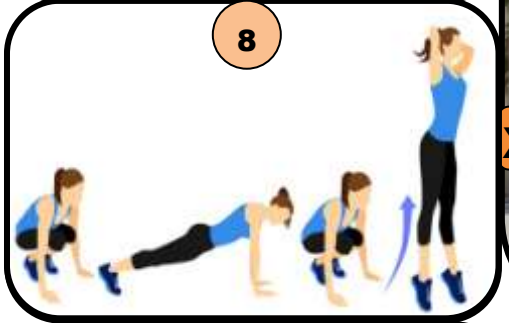
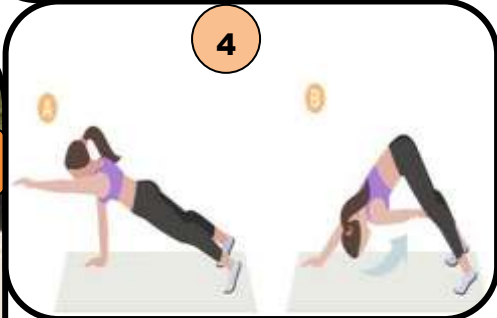
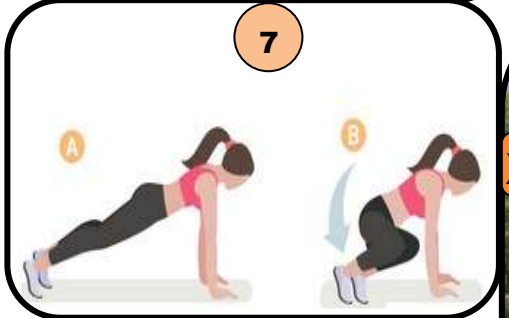


Descanso activo
50 pasos (por casa)
+
Hidratación

Descanso activo
60 pasos (por casa)
+
Hidratación



Descanso activo
60 pasos (por casa)
+
Hidratación



Descanso activo
60 pasos (por casa)
+
Hidratación

by M. Wic



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 _____