

NOME E APELIDOS:

CURSO :

QUECEMENTO ( 10' )

ESTACIÓNS DO CIRCUITO ( 25' )

8 ESTACIÓNS DE TRABALLO E 30" DE DESCANSO ENTRE ESTACIÓNS E 2' ENTRE SERIES

	<div>Categoría do exercicio</div> <div>Tempo ou nº repeticións</div> <div>Musculatura solicitada</div>		<div>Categoría do exercicio</div> <div>Tempo ou nº repeticións</div> <div>Musculatura solicitada</div>
Nome		Nome	
	<div>Categoría do exercicio</div> <div>Tempo ou nº repeticións</div> <div>Musculatura solicitada</div>		<div>Categoría do exercicio</div> <div>Tempo ou nº repeticións</div> <div>Musculatura solicitada</div>
Nome		Nome	
	<div>Categoría do exercicio</div> <div>Tempo ou nº repeticións</div> <div>Musculatura solicitada</div>		<div>Categoría do exercicio</div> <div>Tempo ou nº repeticións</div> <div>Musculatura solicitada</div>
Nome		Nome	
	<div>Categoría do exercicio</div> <div>Tempo ou nº repeticións</div> <div>Musculatura solicitada</div>		<div>Categoría do exercicio</div> <div>Tempo ou nº repeticións</div> <div>Musculatura solicitada</div>
Nome		Nome	

VOLTA A CALMA ( 5' )