

Incluso cuando se encuentre en un punto crítico de tiempo, es importante acomodar un entrenamiento para mantenerse saludable y sintiéndose bien. El entrenamiento del circuito de 30 minutos de Precor hará trabajar todo su cuerpo y le ayudará a maximizar la forma en la que quema calorías en tiempo mínimo. Para completar este entrenamiento, necesitará 30 minutos y cualquier equipo de fuerza de Precor.

**Número de sets/repeticiones:** (12 a 15 repeticiones) (2 sets al 40–60 % de 1 máx. de 1 repetición)

	Músculos que entrenó	Ejercicio	Anote su peso	
			Set 1:	Set 2:
Piernas		 Pierna Extensión	Set 1:	Set 2:
Piernas		 Sentado o Femoral tumbado	Set 1:	Set 2:
Pecho		 Press de pecho	Set 1:	Set 2:
Espalda		 Remo bajo divergente	Set 1:	Set 2:
Brazos		 Flexión de bíceps	Set 1:	Set 2:

	Músculos que entrenó	Ejercicio	Anote su peso	
			Set 1:	Set 2:
Brazos		 Extensión de tríceps	Set 1:	Set 2:
Abdominales		 Flexión abdominal	Set 1:	Set 2:
Espalda baja		 Extensión lumbar	Set 1:	Set 2: