

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Assault bike sprint RPM máx	Bicicleta estática alta resistencia	3s	
2	Assault bike sprint RPM máx	Bicicleta estática alta resistencia	3s	
3	Assault bike sprint RPM máx	Bicicleta estática alta resistencia	3s	
4	Assault bike sprint RPM máx	Bicicleta estática alta resistencia	3s	
5	Assault bike sprint RPM máx	Bicicleta estática alta resistencia	3s	
6	Assault bike sprint RPM máx	Bicicleta estática alta resistencia	3s	
7	Assault bike sprint RPM máx	Bicicleta estática alta resistencia	3s	
8	Assault bike sprint RPM máx	Bicicleta estática alta resistencia	—	

