

RETO DEPORTE EN CAS-A

RECOMENDADO PARA
 DURACIÓN DEL EJERCICIO
 DESCANSO ACTIVO
 TOTAL EJERCICIO
 TOTAL DEL CIRCUITO
 DESCANSO ENTRE CIRCUITOS

PRINCIPIANTE	INTERMEDIO	AVANZADO
Menores de 8 años	Niños/as de entre 9 y 11 años	Niños/as a partir de 12 años
20 SEG	25 SEG	30 SEG
40 SEG	35 SEG	30 SEG
1 MIN	1 MIN	1 MIN
8 MIN	8 MIN	8 MIN
1 MIN (Descanso Activo)	2 MIN (Descanso activo)	3 MIN (Descanso Activo)

SE RECOMIENDA HACER EL CIRCUITO 2 VECES
 TOTAL 16 MIN



Si tenéis cualquier duda, podéis contactar con nosotros a través del email deportes@cas-aranjuez.org