



American Heart Association.

Healthy for Good™

# CHOOSE YOUR OWN WORKOUT

Circuits can be a great way to work out  
without any special equipment

## TO BUILD YOUR CIRCUIT, CHOOSE 3-4 EXERCISES FROM EACH CATEGORY:

Alternate cardio and strength exercises in short bursts of 30 seconds for up to 3 minutes, then repeat the circuit two to three times.



### CARDIO EXERCISES

- Jumping Jacks
- Squat Jumps
- Jogging or Marching in Place
- Stair-Climbing or Step-Ups
- High Knees
- Mountain Climbers
- Star Jumps
- Burpees



### STRENGTHENING AND STABILITY EXERCISES

- Plank and Side Plank
- Pushups
- Sit-Ups or Crunches
- Hip Lift or Bridge Position
- Tricep Dips on a Chair
- Lunges
- Squats or Chair Position
- Wall Sits



Learn more ways to add activity to your routine at  
[heart.org/HealthyForGood](https://heart.org/HealthyForGood)

**EAT SMART**

**MOVE MORE**

**BE WELL**



American Heart Association.

Healthy for Good™

# ELIJA SU PROPIO ENTRENAMIENTO

Los circuitos pueden ser una buena manera de hacer ejercicio sin necesidad de equipos especiales

## PARA CONSTRUIR SU CIRCUITO, SELECCIONE 3 O 4 EJERCICIOS DE CADA CATEGORÍA:

Alterne ejercicios cardiovasculares y de fuerza en períodos cortos de 30 segundos y 3 minutos, luego repita el circuito dos o tres veces.



### EJERCICIOS DE CARDIO

- Saltos de tijera
- Saltos de sentadilla
- Correr o marchar en el lugar
- Subir escaleras o subir escalones
- Elevaciones de rodilla
- Escalador
- Saltos de estrella
- Burpees



### EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y ESTABILIDAD

- Plancha y plancha lateral
- Flexiones
- Abdominales
- Elevación de la cadera o posición de puente
- Flexiones de tríceps en una silla
- Estocadas
- Sentadillas o posición de silla
- Sentadillas con pared



Obtenga más información sobre cómo agregar actividad a su rutina en [heart.org/HealthyForGood](https://heart.org/HealthyForGood)

**EAT SMART**

**MOVE MORE**

**BE WELL**