

22/3/2020

Bloque N° 1

CUADRICEP

squat con peso

(4 X 10 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)

Ejecutar todos los ejercicios seguidos por bloques y en el orden establecido



GENERAL

skipping

(4 X 45 Segundos) (Rec 15 seg)



GENERAL

Escalada alterno

(4 X 20 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)



CUADRICEP

Zancada lateral

(4 X 20 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)



ESPALDA

extensión brazo  
pierna contraria  
cuadrupedia

(4 X 20 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)



PECTORAL

fondos apoyo  
rodillas

(4 X 15 Repeticiones) (rec macro 1 min)

