

24/3/2020

Bloque N° 1

**FUNCIONAL**

burpees sin salto ni fondo

(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)



**GLUTEO**

Flexión de pierna y extension

(4 X 20 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)



**core**

plancha variante

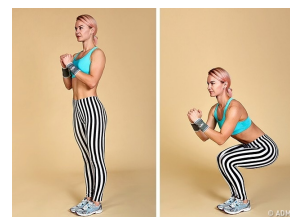
(4 X 20 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)



**CUADRICEP**

Sentadilla pies juntos

(4 X 15 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)



**PECTORAL**

fondos apoyo rodillas

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

