



27/3/2020

Bloque N° 1

**FUNCIONAL**

(4 X 20 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)

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



Sentadilla con patada

**TRICEPS**

(4 X 15 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)

Triceps banco



**CORE**

(4 X 20 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)

plancha lateral arriba y abajo cadera



**FUNCIONAL**

(4 X 12 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)

burpees sin salto ni fondo



**DELTOIDE**

(4 X 30 Segundos) (Rec 15 seg)

sin mancuernas y circulos hacia atras

Lateral mancuernas



**FUNCIONAL**

(4 X 45 Segundos) (rec macro 1 min)

jumping jack

