



31/3/2020

Bloque N° 1

GENERAL

(4 X 20 Repeticiones)
(Rec 15 seg)

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

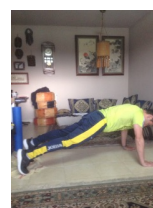


Da sentadilla brazos estirados gomas

ABDOMINAL

(4 X 15 Repeticiones)
(Rec 15 seg)

con bayetas



Encoger rodillas con balletas

CUADRICEP

(4 X 20 Repeticiones)
(Rec 15 seg)

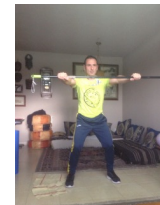
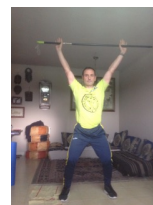
split con giro



DELTOIDE

(4 X 20 Repeticiones)
(Rec 15 seg)

con pica mas press pectoral



Press

GENERAL

(4 X 45 Segundos) (Rec 15 seg)

Escalada alterno



CORE

(4 X 20 Repeticiones) (rec macro 1 min)

con bayetas

Círculos con brazos en plancha

