



2/4/2020

Bloque N° 1

CUADRICEP

squat

(4 X 20 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)

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

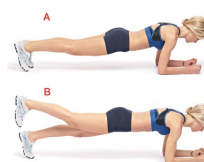


CORE

plancha con elevacion de pierna

(4 X 20 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)

10 con cada pierna alternando, con mochila lastrada

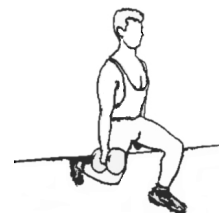


CUADRICEP

Split mancuernas

(4 X 20 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)

10 con cada pierna alternando, con mochila lastrada



FUNCIONAL

burpees sin salto ni fondo

(4 X 10 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)

con pica mas press pectoral, con mochila lastrada



CORE

plancha lateral arriba y abajo cadera

(4 X 20 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)

10 por cada lado, con mochila lastrada



PECTORAL

fondos

(4 X 10 Repeticiones) (rec macro 1 min)

con mochila lastrada

