

5/4/2020

Bloque N° 1

GENERAL

paso lateral con curl
 biceps

(4 X 20 Repeticiones)
 (Rec 15 seg)

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



CORE

plancha lateral
 codos juntos
 separados

(4 X 20 Repeticiones)
 (Rec 15 seg)

10 con cada lado



FUNCIONAL

elevación de
 mancuerna desde
 cunclillas

(4 X 14 Repeticiones)
 (Rec 15 seg)

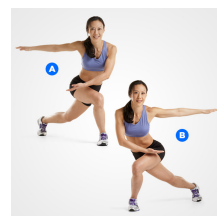
10 con cada brazo



GENERAL

Cruzar piernas

(4 X 20 Repeticiones)
 (Rec 15 seg)



GENERAL

Tijera con rodilla al
 pecho

(4 X 20 Repeticiones)
 (Rec 15 seg)

10 con cada pierna
 seguido sin
 alternar



PECTORAL

fondos encogiendo
 una pierna

(4 X 14 Repeticiones) (rec
 macro 1 min)

7 con cada pierna

