



9/4/2020

Bloque N° 1

FUNCIONAL

(4 X 45 Segundos) (Rec 15 seg)

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



jumping jack

CORE

(4 X 12 Repeticiones) (Rec 15 seg)



Plancha dinámica codo codo

GENERAL

(4 X 30 Segundos) (Rec 15 seg)

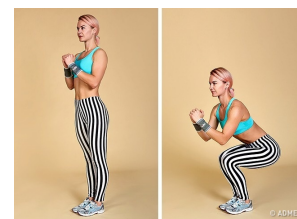
piernas abiertas



skiping

CUADRICEP

(4 X 20 Repeticiones) (Rec 15 seg)



Sentadilla pies juntos

GENERAL

(4 X 40 Segundos) (Rec 15 seg)



Escalada alterno

ABDOMINAL

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



zig zag abdominal