

12/4/2020

Bloque N° 1

FUNCIONAL

burpees sin salto ni fondo

(4 X 12 Repeticiones)
(Rec 15 seg)

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



GLUTEO

Patada lateral

(4 X 20 Repeticiones)
(Rec 15 seg)



PECTORAL

fondos apoyo rodillas

(4 X 14 Repeticiones)
(Rec 15 seg)



FUNCIONAL

jumping jack variante

(4 X 1 Minutos) (Rec 15 seg)



CORE

Lateral elevando rodilla

(4 X 20 Repeticiones)
(Rec 15 seg)

10 con cada pierna



Cuadriceps

Tijeras de staticas

(4 X 20 Repeticiones)
(Rec 15 seg)

10 por cada lado





12/4/2020

GENERAL

Cruzar piernas

(4 X 20 Repeticiones)
(Rec 45 seg)

