

16/4/2020

Bloque N° 1

CORE	(4 X 20 Repeticiones) (Rec 15 seg)	Ejecutar todos los ejercicios seguidos por bloques y en el orden establecido	
plancha y cruce de pierna			
CUADRICEP	(4 X 20 Repeticiones) (Rec 15 seg)	10 a cada lado	
Paso lateral lado lado			
core	(4 X 1 Minutos) (Rec 15 seg)		
plancha variante			
GENERAL	(4 X 20 Repeticiones) (Rec 15 seg)	10 con cada pierna	
Tijera con rodilla al pecho			
FUNCIONAL	(4 X 20 Repeticiones) (Rec 15 seg)	10 por cada lado sin peso	
extensión cadera			
GENERAL	(4 X 20 Repeticiones) (rec macro 1 min)	con mochila lastrada	
Sckuad con elevación lateral de pierna			