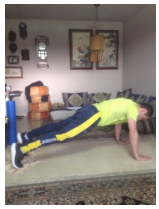
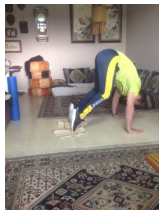
www.entrenar.com.es
http://estudiometabolico.com

+34 607 20 77 84

21/4/2020

Bloque Nº 1

ABDOMINAL Encoger rodillas con balletas	(4 X 15 Repeticiones) (Rec 15 seg)	Ejecutar todos los ejercicios seguidos por bloques y en el orden establecido		
GLUTEO Patada lateral	(4 X 30 Repeticiones) (Rec 15 seg)	15 a cada lado alternando		
CORE Escalador con balletas	(4 X 60 Segundos) (Rec 15 seg)			
ISQUIOTIBIA elevacion cadera pierna estirada	(4 X 20 Repeticiones) (Rec 15 seg)	10 con cada pierna seguidos		
CORE Pancha abrir y cerrar piernas	(4 X 20 Repeticiones) (Rec 15 seg)			
ISQUIOTIBIA Etension cadera y brazo	(4 X 20 Repeticiones) (rec macro 1 min)	10 con cada pierna seguido		

www.entrenar.com.es
http://estudiometabolico.com

+34 607 20 77 84

21/4/2020

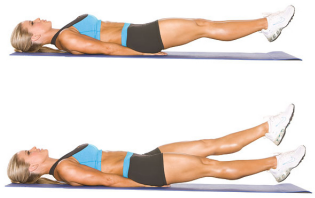
Bloque Nº 2

ABDOMINAL elevación piernas	(1 X 30 Repeticiones)		
CORE plancha con codos	(1 X 20 Repeticiones)	flexionando rodillas y estirando	
OBLICUO Piernas lado lado	(1 X 20 Repeticiones)		
core plancha elevacion pierna	(1 X 20 Repeticiones)		
ABDOMINAL side-crunches	(1 X 30 Repeticiones)	15 a cada lado	
CORE plancha lateral arriba y abajo cadera	(1 X 20 Repeticiones)	10 a cada lado	

www.entrenar.com.es
http://estudiometabolico.com

+34 607 20 77 84

21/4/2020

ABDOMINAL Concha a tocar ambos pies	(1 X 30 Repeticiones)		
ABDOMINAL tijeras con piernas	(1 X 30 Repeticiones)		
ABDOMINAL Crunch	(1 X 20 Repeticiones)	20 cortitos	
ABDOMINAL Crunch	(1 X 20 Repeticiones parciales)		
ABDOMINAL Cinco piernas elevadas	(1 X 20 Repeticiones)		
ABDOMINAL Cinco piernas elevadas	(1 X 30 Repeticiones parciales)		

www.entrenar.com.es
http://estudiometabolico.com

+34 607 20 77 84

21/4/2020

ABDOMINAL

zig zag abdominal

(1 X 100 Repeticiones)