

26/4/2020

Bloque N° 1

CUADRICEP

(4 X 20 Repeticiones)
(Rec 15 seg)

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



Flexión extensión rodilla apoyo brazos

GENERAL

(4 X 45 Segundos) (Rec 15 seg)

skipping



CORE

(4 X 20 Repeticiones)
(Rec 15 seg)

10 con cada pierna

Lateral elevando rodilla



FUNCIONAL

(4 X 20 Repeticiones)
(Rec 15 seg)

jumping jack variante



ABDOMINAL

(4 X 10 Repeticiones)
(Rec 15 seg)

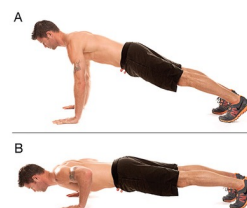
elevacion piernas y tronco



PECTORAL

(4 X 15 Repeticiones) (rec macro 1 min)

fondos



26/4/2020

Bloque N° 2

GLUTEO

(1 X 60 Repeticiones)

30 con cada pierna

Elevación pierna lateral tumbado



GLUTEO

(1 X 60 Repeticiones)

30 con cada pierna

abducción pierna doblada tumbado



GLUTEO

(1 X 60 Repeticiones)

30 con cada pierna

Patada trasera pierna estirada tocando puntera



GLUTEO

(1 X 40 Repeticiones)

20 con cada pierna

Tumbada de lado elevación pierna 45 grados

