

30/4/2020

Bloque N° 1

GLUTEO

Cruce de piernas por detras

(4 X 20 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)

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



FUNCIONAL

jumping jack variante

(4 X 45 Segundos) (Rec 15 seg)



CORE

plancha con abd de hombro

(4 X 20 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)

10 con cada brazo



FUNCIONAL

jumping jack

(4 X 45 Segundos) (Rec 15 seg)



CUADRICEP

Split con crece de kettelbell

(4 X 20 Repeticiones)  
(Rec 15 seg)

10 con cada pierna



FUNCIONAL

elevación de mancuerna desde cunclillas

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





30/4/2020

Bloque N° 2

ABDOMINAL

(1 X 30 Repeticiones)

elevación piernas



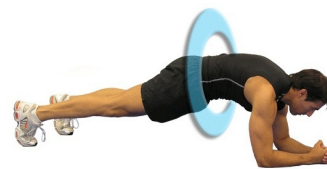
Bloque N° 3

CORE

(1 X 20 Repeticiones)

plancha con codos

flexionando rodillas  
y estirando



Bloque N° 4

OBLICUO

(1 X 20 Repeticiones)

Piernas lado lado

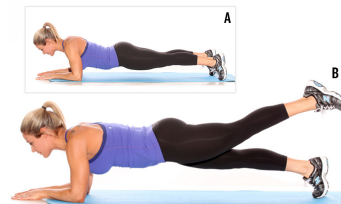


Bloque N° 5

core

(1 X 20 Repeticiones)

plancha elevacion  
pierna



Bloque N° 6

ABDOMINAL

(1 X 30 Repeticiones)

side-crunches

15 a cada lado





30/4/2020

### Bloque N° 7

CORE

(1 X 20 Repeticiones)

10 a cada lado

plancha lateral  
arriba y abajo  
cadera



### Bloque N° 8

ABDOMINAL

(1 X 30 Repeticiones)

Concha a tocar  
ambos pies

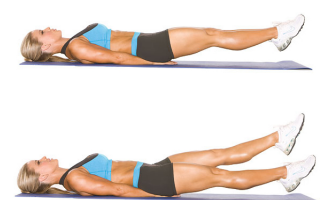


### Bloque N° 9

ABDOMINAL

(1 X 30 Repeticiones)

tijeras con piernas



### Bloque N° 10

ABDOMINAL

(1 X 20 Repeticiones)

20 cortitos

Crunch



### Bloque N° 11

ABDOMINAL

(1 X 20 Repeticiones  
parciales)

Crunch





30/4/2020

Bloque N° 12

ABDOMINAL

(1 X 20 Repeticiones)

Cinco piernas  
elevadas



Bloque N° 13

ABDOMINAL

(1 X 30 Repeticiones  
parciales)

Cinco piernas  
elevadas



Bloque N° 14

ABDOMINAL

(1 X 100 Repeticiones)

zig zag abdominal

