

14/4/2020

Bloque N° 1

<p>CUADRICEP</p> <p>squat</p>	<p>(4 X 20 Repeticiones) (Rec 15 seg)</p>	<p>Ejecutar todos los ejercicios seguidos por bloques y en el orden establecido</p>	
<p>CORE</p> <p>Plancha dinámica codo codo</p>	<p>(4 X 10 Repeticiones) (Rec 15 seg)</p>	<p>con mochila lastrada</p>	
<p>Cuadriceps</p> <p>Tijeras de staticas</p>	<p>(4 X 20 Repeticiones) (Rec 15 seg)</p>	<p>10 con cada pierna alternando, con mochila lastrada</p>	
<p>FUNCIONAL</p> <p>burpees sin salto ni fondo</p>	<p>(4 X 10 Repeticiones) (Rec 15 seg)</p>	<p>con mochila lastrada</p>	
<p>CORE</p> <p>plancha lateral codos juntos separados</p>	<p>(4 X 20 Repeticiones) (Rec 15 seg)</p>	<p>10 por cada lado, con mochila lastrada</p>	
<p>PECTORAL</p> <p>fondos</p>	<p>(4 X 12 Repeticiones) (rec macro 1 min)</p>	<p>con mochila lastrada</p>	