

28/4/2020

Bloque N° 1

FUNCIONAL

Sentadilla con patada

(4 X 15 Repeticiones)
(Rec 15 seg)

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



FUNCIONAL

jumping jack

(4 X 45 Segundos) (Rec 15 seg)



CORE

plancha lateral con abd de hombro

(4 X 20 Repeticiones)
(Rec 15 seg)

10 con cada pierna



CORE

Escalador

(4 X 45 Segundos) (Rec 15 seg)



ABDOMINAL

Alternativo brazos y piernas

(4 X 40 Repeticiones)
(Rec 15 seg)



ESPALDA

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



28/4/2020

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

