

Tren Superior

CALENTAMIENTO

- ORUGAS+3 PLANCHAS

CIRCUITO 1

- 1.PRESS DE HOMBROS EN Y + PLANCHAS
- 2.COPA TRICEP+PLANCHAS
- 3.VUELOS LAT+PLANCHAS
- 4.FONDOS+PLANCHAS
- 5.REMOS+PLANCHAS

40" POR EJERCICIO 10" OFF
4VUELTAS

CIRCUITO 2

TRABAJAREMOS SENTADAS

- 1.PRESS HOMBRO 1-1-1 HASTA 7 luego 20
3 VUELTAS

TÁBATA 1

- 1.GOLPES CON MANCUERNA + JUMPING EN Y
CON MANCUERNA

TÁBATA 2

- 1.LEG LIFT 1 X 1 + PATADITAS