

RUTINA DEL DÌA

Recuerda iniciar la rutina con movilidad articular.

CALENTAMIENTO

PLANKS PIE SUBE A MANO ALTERNADO

RODILLAS ARRIBA

PUNTES CON BANDA S1 CON PESO S2 CON MAS PESO S3

Hacerlo sin mucha pausa y repite el circuito 3 veces.

MATERIALES A USAR EN CLASE

- Mat o colchoneta
- Mancuernas/ketbelle/botellas (peso extra)
- TUS GANAS

RUTINA DEL DIA: TOTAL BODY

N.	EJERCICIO	FRECUENCIA
1	PUNTES PESADOS	12 REPS
2	PRESS DE HOMBROS	10 REPS
3	PESO MUERTO UNILATERAL	8 REPS X P

4	VUELO LATERAL + FRONTAL	10 REPS
5	SIT UPS TOCANDO PISO	15 REPS
6	COMANDOS O PLANK ISOMÈTRICO	45 SEG

HAREMOS EL CIRCUITO 3 VECES CON UN DESCANSO DE 50" A 60" ENTRE EJERCICIO

N.	AMRAP	FRECUENCIA
1	ORUGA + PLANK LATERAL CON MANCUERNA ARRIBA ALTERNADO	3 MINUTOS
X	ELEVACIONES LATERALES	20 X P 3 SERIE