

horario

Lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
T,S		T,I		T,S		T,I

Rutina de tren inferior

Utilizando pesas

40s Actividad 20s de descansos y descansos entre series de 1 minuto y un total de ~~2~~ 2 series

- Zancada con piernas cruzadas
- Sentado en la pared aumento de puntorrillas
- goblet con salto
- Elevación de gemelos
- Zancadas o desplantes
- Triples abierta y cerrado
- Levantamiento en blanco con una sola pierna
- Saltos en punta de pie

Rutina de tren superior:

45s de actividad física 15 descanso 2 series con descanso de 1 minuto entre series

- Lagartijas quitando manos
- Extensiones
- Plancha subiendo y bajando hombros
- Conitos de nieve
- Lagartijas con brazos abiertos y cerrados
- Abdominales con bíceps
- Comando en posición de plancha
- Plancha con manos juntas y levantándose
- Push up
- Superman
- Fondos