

WORKOUT GUARDIÁN

CORE

EJERCICIOS	SEM 1 80%		SEM 2 90%		SEM 3 70%		SEM 4 100%		SEM 5 80%		SEM 6 90%	
DÍA 1	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS	SER	REPS
Sentadilla zercher + press pallof c/rotación (10c/l)	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	3 2	6 4	3	6	4	4
Empuje axial unilateral arrodillado + abs hollow (barquito) isométrico c/disco (20")	2 2	8 6	2 2	6 4	3	8	3 2	6 4	3	6	4	4
Abs isométrico con rodillas a 90° en paralelas + plancha lateral	4	15"	4	20"	3	25"	4	30"	3	20"	5	25"
Caminata granjero c/barra hexagonal + ruedita abdominal (10)	4	20 pasos	4	24 pasos	3	30 pasos	4	16 pasos	3	20 pasos	5	16 pasos
DÍA 2												
Vitalizaciones cruzadas alternadas con disco + espinales c/peso (12)	4	12	4	10	3	15	4	8	3	10	4	12
Press c/mancuernas acostado sobre pelota suiza + punte bajo sobre pelota suiza	2 2 4	8 6 20"	2 2 4	6 4 25"	3 3 3	8 15"	3 2 5	6 4 20"	3 3 3	6 20"	4 4 4	4 30"
Rotaciones con disco cruzadas en sentadilla búlgara + espinales en banco lumbar (12)	4	10	4	8	3	12	3 2	8 6	3	8	4	10
Puente escalador con manos en bosu + abs rectos c/disco	4 4	20 12	4 4	30 10	3 3	24 15	5 5	40 10	3 3	20 12	4 4	30 10
DÍA 3												
Split ipsilateral con una mancuerna + punte de glúteo isométrico pies sobre pelota suiza	2 2 4	8 6 10"	2 2 4	6 4 15"	3 3 3	8 20"	3 2 5	6 4 25"	3 3 3	6 20"	4 4 4	4 25"
Press militar con barra a un pie + vuelos laterales en sentadilla isométrica	2 2 4	8 6 12	2 2 4	6 4 10	3 3 3	8 8	3 2 5	6 4 8	3 3 3	6 6	4 4 4	4 10
Plancha copenague + punte supino con pies en trx (15")	4	10"	4	15"	3	12"	5	15"	3	20"	4	15"
Abs laterales parado con mancuerna + punte bajo a un pie (15"c/p)	4	12	4	10	3	15	5	12	3	10	4	15