

# WORKOUT GUARDIÁN

## CORE

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