

WORKOUT CENTELLA

SIN IMPACTO X3

EJERCICIOS	SEM 1 80%		SEM 2 90%		SEM 3 70%		SEM 4 100%		SEM 5 80%		SEM 6 90%	
DÍA 1	SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS
Sentadilla mantengo con rebotes + medio burpee (adaptado sin salto)	4 4	12 8	4 4	15 10	3 3	20 6	5 5	15 8	4 4	12 8	4 4	15 10
Angelitos abro de a un pie (sin salto) + abdominales rectos + puente escalador lento	4	30"x15"	4	25"x10"	3	35"x15"	5	20"x10"	4	30"x15"	4	25"x5"
Estocadas hacia atrás alternas + sentadilla a punta de pie + plancha baja	4	30"x15"	4	25"x10"	3	35"x15"	5	20"x10"	4	30"x15"	4	25"x5"
Parado con manos arriba, toco rodillas alternadas	4	50	4	60	3	80	4	70	4	50	4	70
DÍA 2												
Swing o sentadillas + abs hollow (barquito) isométrico	4 4	12 15"	4 4	15 20"	3 3	15 20"	5 5	10 15"	4 4	12 15"	4 4	18 20"
Parado con manos arriba, toco rodilla contraria alternadas + abs bolitas + abs bisagras cruzadas	4	30"x15"	4	25"x10"	3	35"x15"	5	20"x10"	4	30"x15"	4	25"x5"
Estocadas hacia adelante + fondos de tríceps	4	10	4	12	3	15	5	8	4	10	4	12
Bici fija o caminata (15')	5'	30" sentada x 30" parada	6'	30" sentada x 40" parada	8'	40" sentada x 30" parada	8'	20" sentada x 20" parada	5'	20" sentada x 20" parada	8'	30" sentada x 40" parada
DÍA 3												
Patinador (sin salto) + plancha alta abro/cierro pies alternados	4	30"x15"	4	25"x10"	3	35"x15"	5	20"x10"	4	30"x15"	4	25"x5"
Subo bajo a step (escalón, etc) + plancha lateral + puente escalador (rodillas hacia afuera)	4	30"x15"	4	25"x10"	3	35"x15"	5	20"x10"	4	30"x15"	4	25"x5"
Abs parado codo con rodilla contraria + abs twist rusos + estocadas laterales	4	8	4	10	3	12	5	6	4	8	4	10
Estocadas búlgaras + abs tijeras	4	30"x15"	4	25"x10"	3	35"x15"	5	20"x10"	4	30"x15"	4	25"x5"

WORKOUT CENTELLA

SIN IMPACTO X2

EJERCICIOS	SEM 1 80%		SEM 2 90%		SEM 3 70%		SEM 4 100%		SEM 5 80%		SEM 6 90%	
DÍA 1	SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS	SERIES	REPS
Sentadilla c/estocada atrás alternadas + abs bolita a un pie alternado	4 4	12 8	4 4	15 10	3 3	20 6	5 5	15 8	4 4	12 8	4 4	15 10
Cuerpo tierra (flexiones de brazo hasta el piso) + angelitos abro de a un pie (sin salto) + sentadilla isométrica contra la pared	4	30"x15"	4	25"x10"	3	35"x15"	5	20"x10"	4	30"x15"	4	25"x5"
Elevaciones de cadera + abs sit up + abs cruzados	4	30"x15"	4	25"x10"	3	35"x15"	5	20"x10"	4	30"x15"	4	25"x5"
Plancha escalador lento	4	30	4	20	3	40	4	35	4	20	4	40
DÍA 2												
Sentadilla sumo + abs bisagras toco el pie contrario	4 4	12 8	4 4	15 10	3 3	15 12	5 5	10 6	4 4	12 8	4 4	16 10
Estocadas laterales + puente de glúteo isométrico + abs cortito y completo	4	30"x15"	4	25"x10"	3	35"x15"	5	20"x10"	4	30"x15"	4	25"x5"
Medio burpee (adaptado sin salto) + plancha alta	4	30"x15"	4	25"x10"	3	35"x15"	5	20"x10"	4	30"x15"	4	25"x5"
Bici fija o caminata (15')	5'	30" sentada x 30" parada	6'	30" sentada x 40" parada	8'	40" sentada x 30" parada	8'	20" sentada x 20" parada	5'	20" sentada x 20" parada	8'	30" sentada x 40" parada