

WORKOUT CAZADOR

RESISTENCIA X3

EJERCICIOS	SEM 1 80%	SEM 2 90%	SEM 3 70%	SEM 4 100%	SEM 5 80%	SEM 6 90%
DÍA 1	6 SERIES	8 SERIES	5 SERIES	10 SERIES	8 SERIES	6 SERIES
Sentadilla con empuje axial con mancuernas	15"x15"	15"x10"	20"x15"	15"x5"	20"x10"	25"x5"
Coordinativo cuadrilátero (distintos patrones)						
Prisioneros en steps						
Flexiones de brazo						
Sentadilla con salto c/barra						
Coordinativo vallas (distintos patrones)						
DÍA 2	6 SERIES	8 SERIES	5 SERIES	10 SERIES	8 SERIES	6 SERIES
Arranque un pie un brazo con mancuerna	15"x15"	15"x10"	20"x15"	15"x5"	20"x10"	25"x5"
Saltos coordinativos a un pie en escalerita						
Subidas al cajón con mancuerna						
Burpee + pasaje lateral valla con salto						
Peso muerto a un pie con mancuernas						
Skiping coordinativo entre conos						
DÍA 3	6 SERIES	8 SERIES	5 SERIES	10 SERIES	8 SERIES	6 SERIES
Thruster con barra trasnuca	15"x15"	15"x10"	20"x15"	15"x5"	20"x10"	25"x5"
Drop jump						
Skiping coordinativo en escalerita						
Swing a un brazo alternado						
Angelitos						
Saltos a un pie alternos con mancuerna						

FORJA

BY CELINA LEIVA SCHENK