

PLAN FÍSICO SUB14

DÍA 1 (martes)

10 min Calentamiento(téc. de carrera,skipping,rodillas arriba movilidad...)

FUERZA:

3 rondas

Sentadilla profunda(glúteo casi toca suelo)	x10
Abdominales	x20
Split búlgaro	x8 pierna

Descanso entre rondas 1'

3 rondas

Peso muerto rumano	x8 pierna
Split lateral	x8 pierna
Hip thrust 1 pierna (sofá)	x8

Descanso entre rondas 1'

HIIT: 2 rondas (20"-10")

Sentadilla con salto
Skater jumps
Burpees
Plancha

Descanso entre rondas 1'

DÍA 2 (martes)

10 min Calentamiento(téc. de carrera,skipping,rodillas arriba movilidad...)

HIIT: 3 rondas

20"-10"

1. Sprinter split (10" cada pierna)
2. Desplazamiento lateral 5 m
3. Burpees completos
3. Salto hacia delante carrera atrás (hasta el punto donde salté)
4. 4 apoyos avanza 5 m y vuelta de espaldas
5. Step up silla
6. Skipping
7. Plancha lateral (10" lado)

Descanso entre rondas 2'

CORE: 3 rondas

Plancha frontal	20"
Piernas extendidas tocar punteras	x12-15
Giros rusos	x12-15

DÍA 3 (viernes)

10 min Calentamiento(téc. de carrera,skipping,rodillas arriba movilidad...)

FUERZA:

4 rondas

Flexiones	x8
Abdominales	x12-15
Triceps silla	x8

Descanso entre rondas 1'

3 rondas

Flexiones pies en sofá	x8
Abdominales	x20
Flexiones toco hombro contrario	x8

Descanso entre rondas 1'

HIIT: 2 rondas (20"-10")

Flexiones suelto manos abajo
Burpees
Escaladores
Plancha

Descanso entre rondas 1'