

Rutina: Cardio extendido

Tipo: Perder peso

Entrenador: Paco León Barrios

Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Todo el cuerpo	Burpee	4	1min	30s
Todo el cuerpo	Elíptica	1	35min	5min

Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Cuadriceps y gemelos	Ciclo indoor	1	45min	10min

Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	5min
Tren superior	Maquina de remo	5	1min	30s

Día 4

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Todo el cuerpo	Saltar a la comba	5	1min	30s
Tren inferior	Maquina escaladora	1	25min	5min

Día 5

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Todo el cuerpo	Burpee	4	1min	30s
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	5min