

Cuarentena Workout

Javier Quesada

Índice general

Entreno 18/03	1
Entreno 19/03	2
Entreno 20/03	3
Entreno 22/03	4
Entreno 23/03	6
Entreno 25/03	8

Entreno 18/03

Calentamiento

3 vueltas

- Remo con peso x 10
- Escaladores x 12
- Sentadillas x 10
- Plancha pro x 30''

Parte principal

AMRAT 12'

- Sentadilla búlgara x 10,10
- Biceps con toalla x10
- Puente a 1 pierna x10 a cada lado
- Empuje con peso o toalla x 10

Parte final

Tabata 16x 35'' + 10'' Rest

Entreno 19/03

Calentamiento

3 vueltas

- Flexiones x 10
- Zancadas x 20
- Plancha pro x 30' '
- Plancha lateral x 30' '

Parte principal

EMON 10' cada 1' repetimos

- Sentadillas x 10
- Peso muerto x 10
- Press hombro en silla x 8

Parte final

Tabata 15x 35' ' + 10" Rest

Entreno 20/03

Calentamiento

3 vueltas

- Flexiones x 12
- Sentadillas con salto x 12
- Escaladores x 20
- Plancha pro x 35''

Parte principal

AMRAT 12'

- Fondos de triceps x 10
- Remo invertido x 10
- Abdominales crossfit x 10
- Zancadas x 20

Parte final

Tabata 15x 35'' + 10'' Rest

Entreno 22/03

Calentamiento

2 vueltas Tabata: 6 ejercicios 25' ' ON 10' ' OFF

- Flexiones
- Remo invertido
- Sentadillas
- Plancha pro
- Plancha lat

Parte principal

AMRAT 12'

- Sentadilla Sissy x 10
- Flexiones cambiando apoyos x 10
- Puente a una pierna x 8,8
- Rotaciones con peso x 8,8
- Biceps x 10

Parte final

EMON 10' cada 1' tenemos que hacer

- 20 jumping jacks

- 20 ecaladores
- 20 rodillas arriba

Entreno 23/03

Calentamiento

2 vueltas Tabata: 6 ejercicios 25'' ON 10'' OFF

- Flexiones de potencia
- Sentadillas
- Hollow
- Superman
- Remo
- Plancha lateral (x2)

Parte principal

A tiempo.

- 100 jumping jacks
- 90 zancadas (45,45)
- 80 renegade plank
- 70 sentadillas
- 60 abdominales crossfit
- 50 subidas silla
- 40 escaladores
- 30 press hombro
- 20 flexiones
- 10 burpees

Parte final

EMON 10' cada 1' tenemos que hacer

- 20 rodillas arriba
- 25 multisaltos
- 5 abajo y arriba

Entreno 25/03

Calentamiento

3 vueltas

- Flexiones x 12
- Puente x 12
- Escaladores x 20
- Hollow x 25"
- 50 saltos

Parte principal

AMRAT 15'

- Burpees x 10
- Dumbell Snatch x 8,8
- Levantamiento turco x 5,5
- Triceps en silla x 10
- Peso muerto x 8,8

Parte final

HIIT 20 x 30" + 10"