

Cuarentena Workout

Javier Quesada

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