

Cuarentena Workout

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 Lat 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