



RUTINA DE EJERCICIO FUERZA			
4 DÍAS POR SEMANA			
	5 min	10 min	15 min
Superior	Burpees sin descanso	Lagartijas (10 minutos diferidos en series de 5 minutos)	Superman (Diferidos en 5 series de 3 minutos)
Inferior	Salto a escalones sin descanso	Sentadillas (Diferidas en series de 2 minutos y medio)	Desplantes (Diferidas en series de 7 minutos y medio)
Core			Abdominales libres sin descansar (Realizar esto dos veces por día)
Cardio			Cardio libre