

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **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** | Saltos 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 | |
|
|
|
|
|
|