

DÍA 1

10 MIN ELIPTICO 2 MIN ATRAS 2MIN ADELANTE

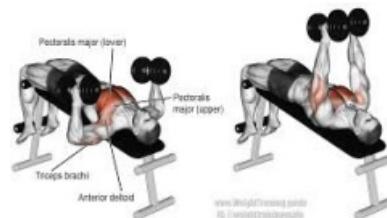
10 MIN CAMINADOR

REPETIR LOS EJERCICIOS 4 VECES



SENTADILLA Y ESTOCADA COMBINADAS 1min +

1 MIN TRICEPS CON MANC



30 SEG CON CADA PIerna

+ PRESS PECHO DECLINADO 15 REP



BURROLLS DE CROSSFIT 1 MIN

+ TRICEPS EN BANCO 1.20 MIN

ABDUCTORES 10 EXTENDIDOS
Y 10 CORTITOS POR PIerna

+ PUENTE GLUTEOS 15 REP CADA PIerna



PLANCHAS CON GIRO DE CADERA 10 PARA CADA LADO



PLANCHAS LATERAL CON PATADA 10 PARA CADA LADO

AERÓBICO:

DÍA 2

10 MIN ELIPTICO 2 MIN ATRAS 2MIN ADELANTE

10 MIN CAMINADOR

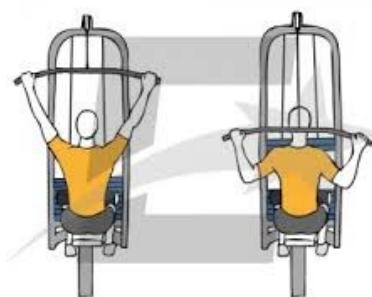
REPETIR LOS EJERCICIOS 4 VECES



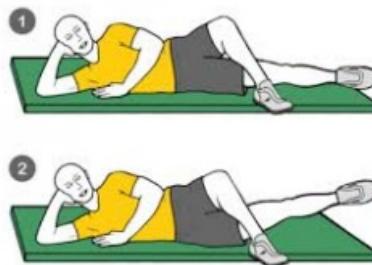
SENTADILLA SUMO 1 MIN



+ ESTOCADA REVERSA Y PIERNA ARRIBA 1 MIN



DORSALES EN POLEA 15 REP + BAJO Y SUBO 2 VECES LA ESCALERA



ADUCTORES 10 EXTENDIDOS
Y 10 CORTITOS POR PIERNA

ABD CON ELEVACIÓN DE PIERNA
10 CON CADA PIERNA



PRESS MILITAR CON MANC 10 REP

+ 1 MIN BURPEE



15 REP DE CADA UNO