

SALTAR 2 STEPS CONSECUTIVOS 6 pasadas +

4 PASADAS ESCALERA DE COORDINACIÓN



SENTADILLA Y SALTO 10 REP

+ SERRUCHO CON MANCUERNAS 10 rep

REPITO 3 VECES



REPITO 3 VECES

PLANCHA CON MOVIMIENTO 20 SEG IZQ Y DER + OBЛИCUOS 20 SEG



REPITO 3 VECES

BICEPS CON BARRA 10 REP + PRESS MILITAR 10 REP



REPITO 3 VECES

SALTO ESTRELLA 15 REP

+ SKIPPING EN EL LUGAR 1 MIN



ABDOMINALES COLGADA 3 SERIES 10 REP

ABD SOBRE PELOTA OBЛИCUOS 2 SERIES 10 REP

DÍA 2
AERÓBICO:
20 MINUTOS CAMINADOR
5 DE ELIPTICO



REPITO 3 VECES

ESTOCADA CON BARRA PIE EN BANCO 15 REP + PATADA LATERAL + PATINADOR 10 DE C/U



POLEA DOBLE PECHO DECLINADO 4 SERIES DE 15 REP



REPITO 4 VECES

TRICEPS CON MANC 1 SERIE HASTA LA FATIGA

+ 12 BURPEE



REPITO 3 VECES

PECHO PLANO 10 REP

+ BAJO ESCALERA SUBO CORRIENDO

POSTERIORES EN BANCO UNILATERAL PARADA 3 SERIES DE 6 REP



REPITO 5 VECES

SALTO A LA CUERDA 1 MIN

+ PLANCHA FRONTAL 45 SEG



CUADRIPEDIA AGUANTO 5 SEG 10 VECES CADA PIerna CON BRAZO

DÍA 3
AERÓBICO:
20 MINUTOS CAMINADOR
10 DE BICICLETA



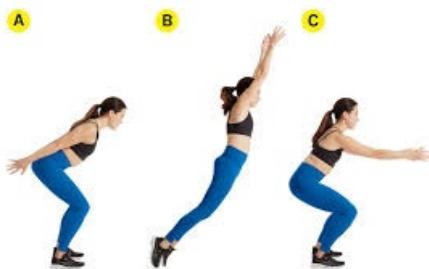
REPITO 3 VECES

PATADA LATERAL 15 REP + PUENTE SOBRE PELOTA 15 REP



ABDUCTOR CON GOMA 3 SERIES 15 REP

SALTO EN TAMPOLIN 1 MIN 3 VECES DESCANSO 40 SEG



REPITO 3 VECES

BROAD JUMPS 10 REP

+ TRICEPS CON GOMA 10 REP



REPITO 3 VECES

ESTOCADA CON GIRO 10 REP

+ ABD OBЛИCUOS 10 REP



3 SERIES 15 REP DE CADA UNO