



SENTADILLA PIES JUNTOS 10 REP +



REPITO 4 VECES

4 PASADAS ESCALERA DE COORDINACIÓN



SENTADILLA SUMO Y PRESS MILITAR UNILATERAL 15 REP +



REPITO 4 VECES

1 MINUTO SKIPPING LATERAL



PLANCHA CON MOVIMIENTO 20 SEG CADA LADO +



REPITO 4 VECES

1 MIN A MAXIMA VELOCIDAD



OBLICUOS + ABDUCTORES
CON PELOTA 10 REP CADA LADO +



REPITO 4 VECES

30 SEGUNDOS MAXIMA VELOCIDAD



OBLICUOS 10 REP PARA CADA LADO +



REPITO 3 VECES

1 MIN

DÍA 2 AERÓBICO: 20 MINUTOS CAMINADOR



PRESS PECHO UNILATERAL 10 REP +

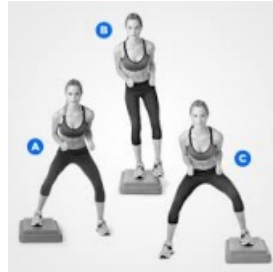


MOUNTAIN CLIMBERS 1 MINUTO

REPITO 4 VECES



ESTOCADA CON GIRO 10 REP +



SALTO LATERAL SOBRE STEP 1 MINUTO

REPITO 4 VECES



ABDUCTORES 3 SERIES DE 1 MINUTO 3 VECES



PATADA DE TRICEPS 10 REP +



TRICEPS EN BANCO 1 MINUTO

REPITO 4 VECES



GLUTEOS CON BARRA 15REP 4 VECES



LAGARTIJAS DECLINADO 10 REP +



SALTAR A LA CUERDA 1 MINUTO

REPITO 3 VECES



PLANCHA CON MOVIMIENTO 1 MINUTO 4 VECES

DÍA 3 AERÓBICO: 20 MINUTOS CAMINADOR



10 REP

+



VOLADA POSTERIOR 10 REP

REPITO 4 VECES



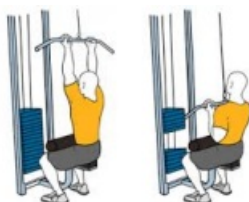
10 REP

+



ALMEJA CON GOMA NEGRA 10 REP

REPITO 4 VECES



4 SERIES DE 10 REP DORSALES AGARRE SUPINO



10 REP

+



GLUTEOS 10 REP

REPITO 4 VECES



X JUMPS 10 REP

+



SALTAR AL TRAMPOLIN 1 MINUTO

REPITO 4 VECES



REPITO 4 SERIES DE 10 REPETICIONES