



REPITO 4 VECES

**SENTADILLA PIES JUNTOS 10 REP**

**4 PASADAS ESCALERA DE COORDINACIÓN**



REPITO 4 VECES

**SENTADILLA SUMO Y PRESS MILITAR UNILATERAL 15 REP**

**1 MINUTO SKIPPING LATERAL**



REPITO 4 VECES

**PLANCHA CON MOVIMIENTO 20 SEG CADA LADO**

**1 MIN A MAXIMA VELOCIDAD**



REPITO 4 VECES

**OBICUOS + ABDUCTORES CON PELOTA 10 REP CADA LADO**

**30 SEGUNDOS MAXIMA VELOCIDAD**



REPITO 3 VECES

**OBICUOS 10 REP PARA CADA LADO**

**1 MIN**

DÍA 2  
AERÓBICO:  
20 MINUTOS CAMINADOR



PRESS PECHO UNILATERAL 10 REP +



REPITO 4 VECES



ESTOCADA CON GIRO 10 REP +

MOUNTAIN CLIMBERS 1 MINUTO



REPITO 4 VECES



ABDUCTORES 3 SERIES DE 1 MINUTO 3 VECES



PATADA DE TRICEPS 10 REP +



REPITO 4 VECES



GLUTEOS CON BARRA 15REP 4 VECES



LAGARTIJAS DECLINADO 10 REP +



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



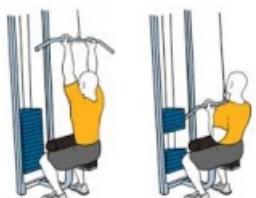
10 REP



+

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



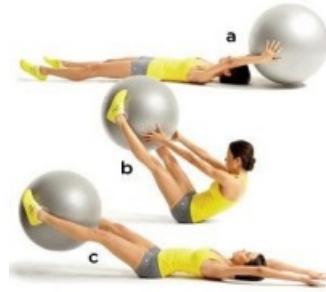
X JUMPS 10 REP

+



REPITO 4 VECES

SALTAR AL TRAMPOLIN 1 MINUTO



REPITO 4 SERIES DE 10 REPETICIONES