

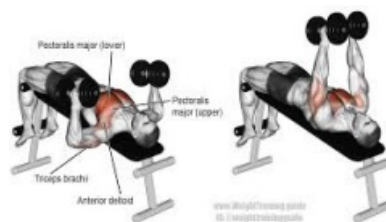
DÍA 1

AERÓBICO:
10 MIN ELIPTICO 2 MIN ATRAS 2MIN ADELANTE
10 MIN CAMINADOR
REPETIR LOS EJERCICIOS 4 VECES

RETO 10



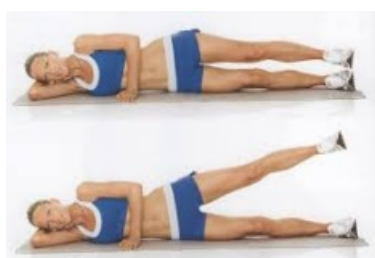
SENTADILLA Y ESTOCADA COMBINADAS 1min + 1 MIN TRICEPS CON MANC



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



PLANCHA CON GIRO DE CADERA 10 PARA CADA LADO



PLANCHA LATERAL CON PATADA 10 PARA CADA LADO

DÍA 2

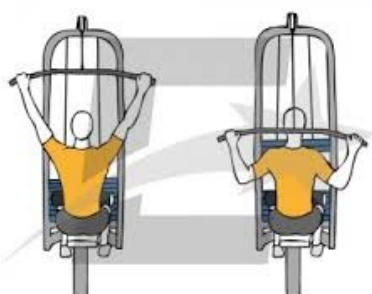
AERÓBICO:
10 MIN ELIPTICO 2 MIN ATRAS 2MIN ADELANTE
10 MIN CAMINADOR
REPETIR LOS EJERCICIOS 4 VECES



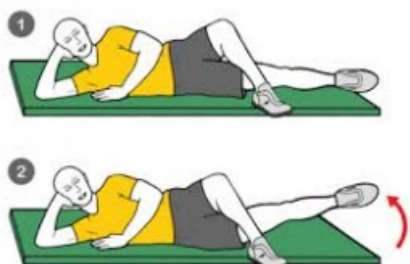
SENTADILLA SUMO 1 MIN



+ 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