

CARDIO JUNIO 2025

CALENTAMIENTO: 5'. TOTAL ENTRENO: 37'20"

SERIE 1

SAFLE CON BURPEE 30"
SKIPPIN 10" + 10" DESCANSO
3 PASOS SPRINT IDA VUELTA 25"
3 PUNTAS 20" + 10" DESCANSO
PASO LATERAL BLOQUEO AGRUP 30"
ESCALADORES 15" + 10" DESCANSO
CAMINATA OSO 20"
BURPEES AGRUPADOS 15" + 10" DESCANSO
MEDIO BURPEE CON ENCOJIMIENTO 15"
SALTO FRONTAL 20"
30" DESCANSO

SERIE 2

SAFLE CON BURPEE 30"
SKIPPIN 10" + 10" DESCANSO
3 PASOS SPRINT IDA VUELTA 25"
3 PUNTAS 20" + 10" DESCANSO
PASO LATERAL BLOQUEO AGRUP 30"
ESCALADORES 15" + 10" DESCANSO
CAMINATA OSO 20"
BURPEES AGRUPADOS 15" + 10" DESCANSO
MEDIO BURPEE CON ENCOJIMIENTO 15"
SALTO FRONTAL 20"
30" DESCANSO

SERIE 3

SAFLE CON BURPEE 30"
SKIPPIN 10" + 10" DESCANSO
3 PASOS SPRINT IDA VUELTA 25"
3 PUNTAS 20" + 10" DESCANSO
PASO LATERAL BLOQUEO AGRUP 30"
ESCALADORES 15" + 10" DESCANSO
CAMINATA OSO 20"
BURPEES AGRUPADOS 15" + 10" DESCANSO
MEDIO BURPEE CON ENCOJIMIENTO 15"
SALTO FRONTAL 20"
1' DESCANSO

SERIE 4 (3 MOVIMIENTOS SIN DESCANSO)

AACC (ABRE CIERRA) 10"
LUNGE PLYO PARADA EN MEDIO 20"
3 PASOS SPRINT + M.A. 20" + 20" DESCANSO
AACC 10"
LUNGE PLYO PARADA EN MEDIO 20"
3 PASOS SPRINT + M.A. 20" + 20" DESCANSO
AACC Y A LA VOZ BURPEE O SALTO O PATINADOR 1' + 20" DESCANSO
3 CAMINATA OSO + 3 AACC + 3 SUFLE CON BLOQUEO AGRUPADO 1'
1' DESCANSO

SERIE 5 (ABS)

PASO LATERAL BLOQUEO AGRUP 1'
ESCALADOR 1' + 20" DESCANSO
PUSH UP TIJERA 1'
BURPEES AGRUPADOS GIRO CADERA 1' + 20" DESCANSO
3 PUNTAS 1'
LUNGE CON PARADA EN MEDIO 1'
1' DESCANSO

SERIE 6 (ABS SIN DESCANSO)

TABLA BRAZO AL FRENTE ALTERNO 1'30"
TABLA TOQUE BRAZO RODILLA CONTRARIO 1'30"

TABLA DINÁMICA CON RANITA 1'30"