

# CARDIO JUNIO

**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"