

# FULL BOY CARDIO Y PESAS FEBRERO 2026

CALENTAMIENTO: 3'. TOTAL ENTRENO: 44'40"

## SERIE 1

TRABAJO 30" + 10" DESCANSO  
TRABAJO 30" + 10" DESCANSO  
TRABAJO 30" + 10" DESCANSO  
TRABAJO 30" + 10" DESCANSO  
TRABAJO 30" + 10" DESCANSO  
TRABAJO 30" + 10" DESCANSO  
TRABAJO 30" + 10" DESCANSO  
TRABAJO 30" + 10" DESCANSO  
TRABAJO 30" + 10" DESCANSO  
1' DESCANSO

## SERIE 2

NEW ENTRY 30" + 10" DESCANSO  
NEW ENTRY 30" + 10" DESCANSO  
NEW ENTRY 30" + 10" DESCANSO  
NEW ENTRY 30" + 10" DESCANSO  
NEW ENTRY 30" + 10" DESCANSO  
NEW ENTRY 30" + 10" DESCANSO  
NEW ENTRY 30" + 10" DESCANSO  
NEW ENTRY 30" + 10" DESCANSO  
NEW ENTRY 30" + 10" DESCANSO  
NEW ENTRY 30" + 10" DESCANSO  
NEW ENTRY 30" + 10" DESCANSO  
1' DESCANSO

## SERIE 3

NEW ENTRY 30"  
30" DESCANSO

## SERIE 4

NEW ENTRY 30"  
30" DESCANSO

## SERIE 5

NEW ENTRY 30"  
30" DESCANSO

## SERIE 6

NEW ENTRY 30"  
30" DESCANSO

## SERIE 7

NEW ENTRY 30"  
30" DESCANSO

## SERIE 8

NEW ENTRY 30"  
30" DESCANSO

## SERIE 9

NEW ENTRY 30"  
30" DESCANSO

## SERIE 10

NEW ENTRY 30"  
30" DESCANSO

## SERIE 11

NEW ENTRY 30"  
30" DESCANSO

## SERIE 12

NEW ENTRY 30"  
30" DESCANSO

## SERIE 13

1' DESCANSO

## SERIE 14

NEW ENTRY 30" + 10" DESCANSO

