

FULL BODY CARDIO Y PESAS FEBRERO 2026 (INCOMPLETA)

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

