

# FUERZA PIERNA Y HOMBRO CON BARRA

**CALENTAMIENTO: 5'. TOTAL ENTRENO: 36'**

## **SERIE 1**

PESO MUERTO CORTÓ 20"  
PESO MUERTO COMPLETO 20"  
BARRA NUCA LONG UNA PIERNA 25"  
BARRA NUCA LONG UNA PIERNA 25"  
SENTADILLA SALTO 30"  
SENTADILLA BARRA EN EL PECHO 20"  
1' DESCANSO

## **SERIE 2**

SENTADILLA BARRA PECHO 20"  
PESO MUERTO 20"  
PESO MUERTO CORTO 20"  
BARRA NUCA LONG 25"  
BARRA NUCA LONG 25"  
SENTADILLA SALTO 30"  
SENTADILLA BARRA 20"  
1' DESCANSO

## **SERIE 3**

JUMPING JACK 30"  
CORRER 1'  
SKIPING 30"  
ESCALADORES 1'  
ESCALADORES 30"  
PLANCHA CON SALTO 30"  
SENTADILLA ZUMO 45"  
45" DESCANSO

## **SERIE 4**

JUMPING JACK 30"  
CORRER 1'  
SKIPING 30"  
ESCALADORES 30"  
PLANCHA CON SALTO 30"  
SENTADILLA ZUMO 45"  
45" DESCANSO

## **SERIE 5**

SENTADILLA BARRA PECHO 20"  
PESO MUERTO MEDIO 20"  
PESO MUERTO LARGO 20"  
BARRA NUCA LONG 25"  
BARRA NUCA LONG 25"  
SENTADILLA SALTO 45"  
SENTADILLA BARRA 20"  
1'30" DESCANSO

## **SERIE 6**

PRESS MILITAR 30"  
ELEVACIÓN FRONTAL ANCHURA HOMBRO ALTURA HOMBROS 30"  
ELEVACIÓN ABAJO AGARRÉ ANCHO AGARRE ANCHO 30"  
REMO AL CUELLO AGARRÉ ANCHO 30"  
DESCANSO 30"  
PRESS MILITAR 30"  
ELEVACIÓN FRONTAL ANCHURA HOMBRO ALTURA HOMBROS 30"  
ELEVACIÓN ABAJO AGARRÉ ANCHO AGARRE ANCHO 30"  
REMO AL CUELLO AGARRÉ ANCHO 30"  
DESCANSO 45"  
ABS ACOSTADOS PIES ABIERTOS DISCO EN MEDIO 30"  
ABS ACOSTADOS PIES ABIERTOS DISCO A LOS LADOS ARRIBA Y ABAJO 30"  
ABS RANA ESTÁTICA 30"

ABS RANA ESTÁTICA 30"

ABS LA CUCARACHA 30"

ABS ESTÁTICO BACA ARRIBA 30"

ABS RUSO 30"

ABS SUPERMAN 30"