

FUERZA MAYO 26 BARRA Y DOS DISCOS

SERIE 1

REMO TIRÓN SENTADILLA BARRA DELANTE SENTADILLA SLTO 1'30"

30" DESCANSO

SERIE 2

CARGADA PRESS 2 LUNGE FLEXIÓN 4 ESCALADORES 1'30"

30" DESCANSO

SERIE 3

CARGADA CON SENTADILLA SENTADILLA ELEVANDO TALONES BURPEES 1'30"

45" DESCANSO

SERIE 4

SENTADILLA PRESS 20"

SOLO SENTADILLA 20"

SENTADILLA SALTO 20" + 20" DESCANSO

SENTADILLA SALTO 20"

SOLO SENTADILLA 20"

SENTADILLA PRESS 20"

DESCANSO 45"

SENTADILLA CON 3 REBOTES 30"

ELEVACIÓN DE TALONES 30"

LUNGE CON SENTADILLA 30" + 20" DESCANSO

SENTADILLA REBOTÉ 20"

ELEVANDO TALONES 20"

LUNGE CON SENTADILLA 20" + 10" DESCANSO

AH FULL SENTADILLA ELEVABA TALONES 15"

FULL LUNGES 15"

FULL BURPEES 15"

1' DESCANSO

SERIE 5

DISCOS SENTADILLA PÉNDULO 20" + 10" DESCANSO

PUSH UP CON RANITA 20"

1' DESCANSO

SERIE 6

DISCO HOMBRO SENTADILLA PRESS 30" + 10" DESCANSO

SENTADILLA SALTÓ 20" + 10" DESCANSO

SENTADILLA LATERAL 20" + 10" DESCANSO

3 REMOS DOS LUNGE C/P SIN SALTO DISCO ABAJO 30"

45" DESCANSO

SERIE 7

1 DISCO ABRE Y CIERRA DISCO ARRIBA 15"

LUNGE GIRANDO DISCO 15"

DESCANSO 15"

SKIPING DISCO ARRIBA 15"

PATINADOR 15" + 15" DESCANSO

MUEVE CADERAS CON DISCO EN PECHO 15"

SALTO LATERAL DESPLAZADO DISCO 15"

1' DESCANSO

SERIE 8 (ABS)

CUADRIPIEDIA AVANZO MANO RETRASO PIE ALTERNO 30"

TABLA ESTÁTICA 30"

SUPERMAN 30" + 20" DESCANSO

TABLA LATERAL DERECHA 25"

COMANDO 25"

TABLA LATERAL IZQUI 25"

30" DESCANSO

SERIE 9

BOCA ARRIBA TOCA PIE ALTERNO 25"

ESTÁTICO 25"

CRUNCH CORTOS 30"