

FULL BODY 2025

CALENTAMIENTO: 3'. TOTAL ENTRENO: 33'

SERIE 1

SENTADILLA PRESS (MANC HOMB) 30" + 10" DESCANSO
LUNGE MANC ABAJO 30" + 10" DESCANSO
SENTADILLA ELEV FRONT 30" + 10" DESCANSO
PATADA TRÍCEPS 30" + 10" DESCANSO
SENTADILLA SUMO + CURL BICEPS 30" + 10" DESCANSO
LUNGE CON GIRO 1 MANC 30" + 10" DESCANSO
PRESS BANCA + PUENTE GLUT ALT 30" + 10" DESCANSO
BURPEES + THRUSTER 30" + 10" DESCANSO
SENTADILLA HOMB ANCH + MANC HOMB 30"
1' DESCANSO

SERIE 2 (CARDIO)

JUMPING JACK 30" + 10" DESCANSO
CARRERA LATERAL 30" + 10" DESCANSO
PUSH UP 30" + 10" DESCANSO
SENTADILLA SALTO 30" + 10" DESCANSO
3 TIJERAS 3 JAB CROSS 30" + 10" DESCANSO
SWING ESCALADOR 30" + 10" DESCANSO
PATINADOR 30" + 10" DESCANSO
LUNGE 30" + 10" DESCANSO
SHUFFLE 30" + 10" DESCANSO
ABRE CIERRA + GIRO CADERA 30"
1' DESCANSO

SERIE 3 (FUERZA MANC)

LUNGE FRONTAL MANC 30" + 10" DESCANSO
SENTADILLA PRESS (MANC HOMB) 30" + 10" DESCANSO
REMO DORSAL 30" + 10" DESCANSO
CURL BICEPS 30" + 10" DESCANSO
ELEVACIONES LATERALES 30" + 10" DESCANSO
SENTADILLA ELEV TALONES 30" + 10" DESCANSO
LUNGE SUBIENDO MANC 30" + 10" DESCANSO
PRESS MILITAR 30" + 10" DESCANSO
MANC EN PIES COJO Y SUELTO 30" + 10" DESCANSO
SUMO + BAJADA CADERA LADO LADO 30"
1' DESCANSO

SERIE 4 (TABATA)

TABLA ANTEBRAZO + ESCALADOR 30" + 10" DESCANSO
TABLA LATERAL REBOTE IZQ 30" + 10" DESCANSO
TABLA LATERAL REBOTE DER 30" + 10" DESCANSO
ENCOGIMIENTOS 30" + 10" DESCANSO
4 ALETEOS 4 TIJERAS 30" + 10" DESCANSO
SENT LEVANTO PIERNA ALT + AMBAS 30" + 10" DESCANSO
SENT BICICLETA 30" + 10" DESCANSO
CRUNCH PIERNAS 90° 30" + 10" DESCANSO
TABLA DINÁMICA 1' + 10" DESCANSO
TABLA ESTÁTICA 1'