

FUERZA MAYO 2026 MOD (INCOMPLETA)

CALENTAMIENTO: 3'. TOTAL ENTRENO: 38'55"

SERIE 1

30" DESCANSO

SERIE 2

CARGADA PRESS 1'30"

30" DESCANSO

SERIE 3

[SIN NOMBRE] 1'30"

30" DESCANSO

SERIE 4

45" DESCANSO

SERIE 5

[SIN NOMBRE] 20"

[SIN NOMBRE] 20"

[SIN NOMBRE] 20" + 20" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 20"

[SIN NOMBRE] 20"

[SIN NOMBRE] 20" + 20" DESCANSO

45" DESCANSO

SERIE 6

[SIN NOMBRE] 30"

[SIN NOMBRE] 30" + 20" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 20"

[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 15"

[SIN NOMBRE] 15"

[SIN NOMBRE] 15"

30" DESCANSO

SERIE 7

[SIN NOMBRE] 30"

[SIN NOMBRE] 30" + 20" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 20"

[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 15"

[SIN NOMBRE] 15"

[SIN NOMBRE] 15"

1' DESCANSO

SERIE 8 (TABATA)

[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO

1' DESCANSO

SERIE 9

[SIN NOMBRE] 30" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 30"

45" DESCANSO

SERIE 10

[SIN NOMBRE] 15"

[SIN NOMBRE] 15"

[SIN NOMBRE] 15"

[SIN NOMBRE] 15" + 15" DESCANSO

[SIN NOMBRE] 15"

[SIN NOMBRE] 15"

[SIN NOMBRE] 15"
[SIN NOMBRE] 15" + 15" DESCANSO
[SIN NOMBRE] 15"
[SIN NOMBRE] 15"
[SIN NOMBRE] 15"
[SIN NOMBRE] 15" + 15" DESCANSO
[SIN NOMBRE] 1'30"
1' DESCANSO

SERIE 11

[SIN NOMBRE] 30"
[SIN NOMBRE] 30"
[SIN NOMBRE] 30" + 15" DESCANSO
[SIN NOMBRE] 30"
[SIN NOMBRE] 30"
[SIN NOMBRE] 30" + 15" DESCANSO
[SIN NOMBRE] 30"
[SIN NOMBRE] 30"
[SIN NOMBRE] 30" + 15" DESCANSO