

# CARDIO JUNIO 2026

**CALENTAMIENTO: 3'. TOTAL ENTRENO: 39'55"**

## **SERIE 1**

PATINADORES 25" + 25" DESCANSO  
CARRERA LATERAL 25"  
PATINADORES 25" + 25" DESCANSO  
CARRERA LATERAL 25"  
PATINADORES 25"  
CARRERA LATERAL + PATINADORES 35"  
35" DESCANSO

## **SERIE 2**

MEDIO BURPEE 25" + 15" DESCANSO  
SENTADILLA SALTO 25" + 25" DESCANSO  
MEDIO BURPEE 25"  
SENTADILLA SALTO 25" + 25" DESCANSO  
MEDIO BURPEE 25"  
SENTADILLA SALTO 25"  
MEDIO BURPEE + SENTADILLA SALTO 35"  
35" DESCANSO

## **SERIE 3 (ABS)**

PUSH UP TIJERA ARRIBA 25" + 15" DESCANSO  
PUSH UP ASNO 25" + 25" DESCANSO  
PUSH UP TIJERA ARRIBA 25"  
PUSH UP ASNO 25" + 25" DESCANSO  
PUSH UP TIJERA ARRIBA 25"  
PUSH UP ASNO 25"  
PUSH UP TIJERA ARRIBA + PUSH UP ASNO 35"  
35" DESCANSO

## **SERIE 4**

BREAK DANCE 25" + 15" DESCANSO  
SKIPPIN 25" + 25" DESCANSO  
BREAK DANCE 25"  
SKIPPIN 25" + 25" DESCANSO  
BREAK DANCE 25"  
SKIPPIN 25"  
BREAK DANCE + SKIPPIN 35"  
35" DESCANSO

## **SERIE 5**

LUNGES 25" + 15" DESCANSO  
SENTADILLA SALTO TOQUE 25" + 25" DESCANSO  
LUNGES 25"  
SENTADILLA SALTO TOQUE 25" + 25" DESCANSO  
LUNGES 25"  
SENTADILLA SALTO TOQUE 25"  
LUNGES + SENTADILLA SALTO TOQUE 35"  
35" DESCANSO

## **SERIE 6 (EMOM)**

10 BURPEES CROSSFIT 1'  
10 BURPEES CROSSFIT 1'  
10 BURPEES CROSSFIT 1'  
10 BURPEES CROSSFIT 1'  
10 BURPEES CROSSFIT 1'  
10 BURPEES CROSSFIT 1'  
1' DESCANSO

## **SERIE 7 (AMRAP)**

10 CRUNCH + 10 ELEVO PIERNAS SUBO CADERA + 10 BICICLETA 1'30" + 20" DESCANSO  
10 ENCOGIMIENTOS + 10 CUCARACHAS + 10 ESCALADORES CRUZADOS 1'30" + 20" DESCANSO  
TABLA DINÁMICA 30" + 10" DESCANSO  
CUADRIPIEDIA SUBE BRAZO PIERNA CONTRARIA 30" + 10" DESCANSO

ESTÁTICO BOCA ARRIBA 30" + 10" DESCANSO  
TABLA ESTÁTICA TOQUE AL FRENTE 30"