

WOD 4 FULL BODY MOD

CALENTAMIENTO: 4'. TOTAL ENTRENO: 43'05"

SERIE 1 (3)

SALTO FRONTAL CON BURPEE 20"
ESCALADORES 20" + 10" DESCANSO
SALTO FRONTAL CON BURPEE 35"
ESCALADORES 15"
30" DESCANSO

SERIE 2

SALTO FRONTAL + BURPEE(3) REG. PASOS CORTOS Y 5 ESCAL C/P 1' + 15" DESCANSO
SALTO FRONTAL CON BURPEE 20"
ESCALADORES 20" + 10" DESCANSO
SALTO FRONTAL CON BURPEE 35"
ESCALADORES 15"
30" DESCANSO

SERIE 3

SALTO FRONTAL + BURPEE(3) REG. PASOS CORTOS Y 5 ESCAL C/P 1' + 15" DESCANSO
SALTO FRONTAL CON BURPEE 20"
ESCALADORES 20" + 10" DESCANSO
SALTO FRONTAL CON BURPEE 35"
ESCALADORES 15"
1' DESCANSO

SERIE 4 (MANCUERNAS)

MANCUERNA BAJO EN SENTADILLA SUMO EXTIENDO BRAZOS SUBIR TOCO MANCUERNA RODILLA 20" + 10"
DESCANSO
MANCUERNAS HOMBRO LUNGE Y ABAJO PRESS 20" + 10" DESCANSO
MANCUERNA BAJO EN SENTADILLA SUMO EXTIENDO BRAZOS SUBIR TOCO MANCUERNA RODILLA 20" + 10"
DESCANSO
MANCUERNAS HOMBRO LUNGE Y ABAJO PRESS 20"
1' DESCANSO

SERIE 5 (EMOM)

6 LUNGE DELANTE Y DETRÁS + SENTADILLA 1'
12 SENTADILLA GIRO CADERA DERECHA IZQUIERDA + SALTO FRONTAL 1'
14 SALTO LATERAL CUADRIPIEDIA + MEDIO BURPEE 1'
14 ORUGA CON PUSH UP Y BLOQUEO 1'
12 BURPEES + 12 EN TABLA ABRE CIERRA + 12 SENTADILLA SALTO 1'
1' DESCANSO

SERIE 6 (MANCUERNAS)

SENTADILLA MANCUERNAS ABAJO SALTO CERRANDO PIERNAS SUBIENDO MANCUERNAS 45" + 15" DESCANSO
PIERNAS ABIERTAS LLEVAMOS MANCUERNAS PIE CONTRARIO 45" + 15" DESCANSO
SUJETA MANCUERNA DEBAJO MENTÓN, 3 TIJERAS Y BAJAMOS EN LUNGE 45" + 15" DESCANSO
PIE ANCHURA HOMBROS REMO DORSAL + PATADA TRICEPS + LUNGE DELANTE Y DETRÁS 45"
1' DESCANSO

SERIE 7

SENTADILLA MANCUERNAS ABAJO SALTO CERRANDO PIERNAS SUBIENDO MANCUERNAS 45" + 15" DESCANSO
PIERNAS ABIERTAS LLEVAMOS MANCUERNAS PIE CONTRARIO 45" + 15" DESCANSO
SUJETA MANCUERNA DEBAJO MENTÓN, 3 TIJERAS Y BAJAMOS EN LUNGE 45" + 15" DESCANSO
PIE ANCHURA HOMBROS REMO DORSAL + PATADA TRICEPS + LUNGE DELANTE Y DETRÁS 45"
1' DESCANSO

SERIE 8

SENTADILLA MANCUERNAS ABAJO SALTO CERRANDO PIERNAS SUBIENDO MANCUERNAS 45" + 15" DESCANSO
PIERNAS ABIERTAS LLEVAMOS MANCUERNAS PIE CONTRARIO 45" + 15" DESCANSO
SUJETA MANCUERNA DEBAJO MENTÓN, 3 TIJERAS Y BAJAMOS EN LUNGE 45" + 15" DESCANSO
PIE ANCHURA HOMBROS REMO DORSAL + PATADA TRICEPS + LUNGE DELANTE Y DETRÁS 45"
1' DESCANSO

SERIE 9 (ABS)

ABS 25"
ABS 25"
ABS 25"

ABS 25"

ABS 25"

ABS 25" + 15" DESCANSO

ABS 25"

ABS 25"

ABS 25"

ABS 25"

ABS 25"

ABS 25"