

WOD 2 ABRIL 2025 MOD

CALENTAMIENTO: 4'. TOTAL ENTRENO: 41'25"

SERIE 1

PUSH UP Y AL SUBIR TOCO HOMBRO 45" + 15" DESCANSO
EN TABLA TOCO PIE CONTRARIO 45" + 15" DESCANSO
2 MANC SENTADILLA ANCHURA HOMBROS SUBO ARNOLD PRESS 45" + 15" DESCANSO
SENTADILLA SUMO Y AL SUBIR CURL BICEPS 45" + 15" DESCANSO
MEDIO BURPEE Y AL SUBIR ELEVACIÓN FRONTAL HOMBRO 45" + 15" DESCANSO
BURPEE CON FONDO Y AL SUBIR CURL MARTILLO 45" + 15" DESCANSO
EN TABLA HACER PATADA DE TRICEPS 45"
1' DESCANSO

SERIE 2 (STEP SIN ALTURA + PELOTA 5)

LUNGE EL PIE ADELANTADO SUBE A STEP SALTANDO 45" + 15" DESCANSO
ENCIMA DE STEP HAGO SENTADILLA Y BAJO EN LUNGE 45" + 15" DESCANSO
SENTADILLA LADO A LADO STEP 3 SALTOS 45" + 15" DESCANSO
SOBRE STEP HAGO LUNGE CUANDO BAJO PIE SUBO PELOTA 45" + 15" DESCANSO
STEP EN MEDIO 3 SUBO BAJO + 1 SENTADILLA 45" + 15" DESCANSO
BURPEE CON FONDO EN PELOTA Y AL SUBIR SENTADILLA 45" + 15" DESCANSO
LUNGE CRUZADO + SENTADILLA 45" + 15" DESCANSO
SENTADILLA SALTO 45"
1' DESCANSO

SERIE 3 (SPRINT PELOTA Y MANCS)

SPRINT + 1 LADO BURPEE CON PELOTA Y OTRO CURL BICEPS 1' + 20" DESCANSO
SPRINT LUINGE CON REMO 1 MANO Y 3 LANZA PELOTA 1' + 20" DESCANSO
SPRINT + 1 LADO BURPEE CON PELOTA Y OTRO CURL BICEPS 1' + 20" DESCANSO
SPRINT LUINGE CON REMO 1 MANO Y 3 LANZA PELOTA 1'
1' DESCANSO

SERIE 4 (MANCUERNAS)

BURPEES + FONDO + SALTO, SUELTO MANCUERNAS 3 CARRERAS 45" + 15" DESCANSO
PLANCHA CAMBIA MANCUERNA ALTERNA SUBE 2 THRUSTER 45" + 15" DESCANSO
2 LUNGES + 2 REMO DORSAL 45" + 15" DESCANSO
6 ESCALADORES + 2 MANCUERNAS EN HOMBROS SENTADILLA PRESS 45" + 15" DESCANSO
BURPEES + FONDO + SALTO, SUELTO MANCUERNAS 3 CARRERAS 45" + 15" DESCANSO
PLANCHA CAMBIA MANCUERNA ALTERNA SUBE 2 THRUSTER 45" + 15" DESCANSO
2 LUNGES + 2 REMO DORSAL 45" + 15" DESCANSO
6 ESCALADORES + 2 MANCUERNAS EN HOMBROS SENTADILLA PRESS 45"
1' DESCANSO

SERIE 5 (ABS CON PELOTA)

CON PELOTA CRUNCH Y BOTO EN CADA LADO 30" + 10" DESCANSO
CON PELOTA CRUNCH Y BOTO EN EL MEDIO 30" + 10" DESCANSO
PELOTA EN MEDIO PASO UNA PIERNA, LUEGO OTRA Y LUEGO LAS 2 30" + 10" DESCANSO
ENCOGIMIENTOS PASANDO LA PELOTA POR DEBAJO 30" + 10" DESCANSO
CON PELOTA CRUNCH Y BOTO EN CADA LADO 30" + 10" DESCANSO
CON PELOTA CRUNCH Y BOTO EN EL MEDIO 30" + 10" DESCANSO
PELOTA EN MEDIO PASO UNA PIERNA, LUEGO OTRA Y LUEGO LAS 2 30" + 10" DESCANSO
ENCOGIMIENTOS PASANDO LA PELOTA POR DEBAJO 30"