

CARDIO CON STEP (INCOMPLETA)

CALENTAMIENTO: 2'. TOTAL ENTRENO: 41'

SERIE 1

[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20"
1' DESCANSO

SERIE 2

[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO
[SIN NOMBRE] 25" + 10" DESCANSO
[SIN NOMBRE] 30" + 10" DESCANSO
[SIN NOMBRE] 35"
1' DESCANSO

SERIE 3

[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20"
S 20"
[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO
[SIN NOMBRE] 20"
[SIN NOMBRE] 20" + 10" DESCANSO
[SIN NOMBRE] 20"
1' DESCANSO

SERIE 4

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

[SIN NOMBRE] 30" + 15" DESCANSO
[SIN NOMBRE] 30" + 15" DESCANSO
BURPEES EN V!! 20" + 10" DESCANSO
BURPEE AGRUPADO 25" + 15" DESCANSO
BURPEE 35" + 20" DESCANSO
BURPEE 35" + 20" DESCANSO
AGRUPADO 25" + 15" DESCANSO
EN V 20"
1' DESCANSO

SERIE 5

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