

CARDIO JULIO 2025

CALENTAMIENTO: 5'. TOTAL ENTRENO: 34'

SERIE 1

SENTADILLA SUMO TOCA SUELO 25"
PATINADORES 25" + 10" DESCANSO
SENTADILLA SUMO TOCA SUELO (MAX INTENSIDAD) 15"
PATINADOR + SALTO VERTICAL 15" + 20" DESCANSO
2 DOBLE REBOTE SENTADILLA SUMO TOCA SUELO + 2 PATINADORES C/P 45"
1' DESCANSO

SERIE 2 (TABATA)

2 JUMPING JACK + 1 LUNGE C/P 20" + 10" DESCANSO
3 PASOS LATERALES + BLOQUEO 20" + 10" DESCANSO
2 JUMPING JACK + 1 LUNGE C/P 20" + 10" DESCANSO
3 PASOS LATERALES + BLOQUEO 20" + 10" DESCANSO
2 JUMPING JACK + 1 LUNGE C/P 20" + 10" DESCANSO
3 PASOS LATERALES + BLOQUEO 20" + 10" DESCANSO
2 JUMPING JACK + 1 LUNGE C/P 20" + 10" DESCANSO
3 PASOS LATERALES + BLOQUEO 20"
1' DESCANSO

SERIE 3 (EMOM)

8 REP: 2 ELEV TALONES + TABLA DINÁMICA (DESCANSO RESTO) 1'
10 REP ASNO + PUSH UP PALMADA (5 DE CADA) 1'
5 LUNGE C/P + PATADA 1'
1' DESCANSO

SERIE 4

PIES JUNTOS DOBLE REBOTE SENTAD ANCHURA HOMBRO TOCA SUELO + PUSH UP DIN 45" + 10" DESCANSO
PIES JUNTOS DOBLE REBOTE SENTADILLA ANCHURA HOMBRO TOCA SUELO 25"
PUSH UP DINÁMICO 25" + 10" DESCANSO
PIES JUNTOS DOBLE REBOTE SENTADILLA (MAX INTENS) ANCHURA HOMBRO TOCA SUELO 15"
PUSH UP DINÁMICO(MAX INTENS) 15" + 20" DESCANSO
PIES JUNTOS DOBLE REBOTE SENTAD ANCHURA HOMBRO TOCA SUELO + PUSH UP DIN 45"
1' DESCANSO

SERIE 5 (RETO)

22 BURPEES 1' + 15" DESCANSO
13 SALTOS FRONT CON 2 JUMPING JACK PARA ATRÁS 1' + 15" DESCANSO
20 SENTADILLA ANCHURA HOMBRO SUBO TOCO RODILLA 1' + 15" DESCANSO
8 SALTOS FRONT + BURPEE AGRUP + CARRERA HACIA ATRÁS 1'
1'15" DESCANSO

SERIE 6 (ABS)

CRUNCH LANZA PUÑOS 30" + 10" DESCANSO
TABLA ROTACIÓN CADERA 30" + 10" DESCANSO
SPIDERMAN 30" + 10" DESCANSO
RUSO 30" + 10" DESCANSO
ESTRELLA 30" + 10" DESCANSO
ENCOGIMIENTO 30" + 10" DESCANSO
TABLA LAT IZQ TOQUE RODILLA 30" + 10" DESCANSO
TABLA LAT DER TOQUE RODILLA 30"