

OCTUBRE FUERZA 2026

CALENTAMIENTO: 3'30". TOTAL ENTRENO: 38'10"

SERIE 1

CARGADA PRESS 30" + 10" DESCANSO
SENTADILLA SALTO 30" + 10" DESCANSO
REMO + TIRÓN 30" + 10" DESCANSO
LUNGES 30" + 10" DESCANSO
30" DESCANSO

SERIE 2 (TABATA)

CARGADA PRESS 20" + 10" DESCANSO
SENTADILLA SALTO 20" + 10" DESCANSO
CARGADA PRESS 20" + 10" DESCANSO
SENTADILLA SALTO 20" + 10" DESCANSO
CARGADA PRESS 20" + 10" DESCANSO
SENTADILLA SALTO 20" + 10" DESCANSO
CARGADA PRESS 20" + 10" DESCANSO
SENTADILLA SALTO 20" + 10" DESCANSO
REMO + TIRÓN 20" + 10" DESCANSO
LUNGES 20"
REMO + TIRÓN 20" + 10" DESCANSO
LUNGES 20" + 10" DESCANSO
REMO + TIRÓN 20" + 10" DESCANSO
LUNGES 20" + 10" DESCANSO
REMO + TIRÓN 20" + 10" DESCANSO
LUNGES 20" + 10" DESCANSO
40" DESCANSO

SERIE 3

4 CARGADA PRESS+ 6 SENTADILLA SALTO 1'30" + 20" DESCANSO
1 REMO TIRÓN+3 LUNGES CADA PIERNA 1'30"
1' DESCANSO

SERIE 4

CARGADA CON SENTADILLA 30"
PUSH UP CON RANITA 30" + 15" DESCANSO
LUNGES CON BARRA 30"
BURPEE CROSFITEROS 30" + 15" DESCANSO
SENTADILLA ELEVADA TALONES 30"
PATINADORES 30" + 15" DESCANSO
CARGADA CON SENTADILLA 30"
PUSH UP CON RANITA 30" + 15" DESCANSO
LUNGES CON BARRA 30"
BURPEES CROSFITEROS 30" + 15" DESCANSO
SENTADILLA ELEVADA TALONES 30"
PATINADORES 30" + 15" DESCANSO
1' DESCANSO

SERIE 5 (ABS)

6 CARGADAS CON SENTADILLA Y PRESS + 15 ESCALADORES CON CADA PIERNA 1'
BARRA EN MEDIO 14 BURPEES CROSFITEROS 7 A CADA LADO 1'
12 SENTADILLAS DELANTE+SKPING HASTA EL FINAL 1'
1' DESCANSO

SERIE 6 (ABS)

ABS CRUNCH CON DISCO 30" + 10" DESCANSO
RUSO 30" + 10" DESCANSO
TABLA ROCA DISCO 30" + 10" DESCANSO
PIERNAS 45° CON DISCO SUAVE TRONCO 30" + 10" DESCANSO
CRUNCH CON DISCO 30" + 10" DESCANSO
RUSO 30" + 10" DESCANSO
TABLA ROCA DISCO 30" + 10" DESCANSO
PIERNAS 45° COLOCA DISCO SUBE TROCO Y ESTIRA PIERNAS 30" + 10" DESCANSO