

GRIT ATHLETIC STEP

SERIE 1

PIRÁMIDE SUBE Y BAJA 20" + 10" DESCANSO
SUBE BAJA 20"
CUADRADO 20" + 10" DESCANSO
SUBE BAJA 20"
CUADRADO 20"
SPIDERMAN 20" + 10" DESCANSO
SUBE BAJA 20"
CUADRADO 20"
SPIDERMAN 20"
3 PATINADORES CON FONDO 20" + 10" DESCANSO
SUBE BAJA 20"
CUADRADO 20"
SPIDERMAN 20"
3 PATINADORES CON FONDO 20"
1 SALTO + SENTADILLA 20" + 10" DESCANSO
SUBE BAJA 20"
CUADRADO 20"
SPIDERMAN 20"
3 PATINADORES CON FONDO 20"
1 SALTO + 1 SENTADILLA 20"
SALTO STEP PARA LANTE Y PARA ATRÁS 20" + 10" DESCANSO
50" DESCANSO

SERIE 2

TABATA SCALADORES 20" + 10" DESCANSO
SCALADORES 25" + 10" DESCANSO
SCALADORES 30" + 10" DESCANSO
SCALADORES 40"
DESCANSA 10"
40" DESCANSO

SERIE 3

SUBS BAJA 20"
CUADRADO 20"
SPIDERMAN 20"
3 PATINADORES CON FONDO 20"
1 SALTO+SENTADILLA 20"
SALTO STEP PARA LANTE Y PARA ATRÁS 20" + 10" DESCANSO
CUADRADO 20"
SPIDERMAN 20"
3 PATINADORES CON FONDO 20"
UN SALTO + SENTADILLA 20"
SALTO STEP PARA LANTE Y PARA ATRÁS 20" + 10" DESCANSO
SPIDERMAN 20"
3 PATINADORES CON FONDO 20"
SALTO SENTADILLA AL LADO 20"
SALTO AL STEP PARA DELANTE Y PARA ATRÁS 20" + 10" DESCANSO
3 PATINADORES CON FONDO 20"
1 UNA SENTADILLA+ SALTO 20"
1 SALTO STEP PARA LANTE Y PARA ATRÁS 20" + 10" DESCANSO
1 SENTADILLA + SALTO 20"
1 SALTO STEP PARA LANTE Y PARA ATRÁS 20" + 10" DESCANSO
1 SALTO STEP PARA LANTE Y PARA ATRÁS 20" + 10" DESCANSO
40" DESCANSO

SERIE 4

SAFLE DERECHA 30" + 20" DESCANSO
4 TOQUES DE DOS EN DOS ESCALERA Y SALTO 30" + 20" DESCANSO
SAFLE IZQUIERDA 30" + 20" DESCANSO
SPIDERMAN ESCALADOR 30"
40" DESCANSO

SERIE 5

BURPEES EN V 20" + 10" DESCANSO
BURPEES AGRUPADOS 30" + 15" DESCANSO
BURPEES NORMAL 40" + 20" DESCANSO
BURPEES NORMAL 40" + 20" DESCANSO
BURPEES AGRUPADO 30" + 15" DESCANSO
BURPEES V 20"
1' DESCANSO

SERIE 6

ABS ACOSTADOS PIES ABIERTOS DISCO A LOS LADOS ARRIBA Y ABAJO 30" + 10" DESCANSO
ABS LA CUCARACHA 30" + 10" DESCANSO
ABS TOCA TALÓN A LOS LADOS 30" + 10" DESCANSO
ABS RANA ESTÁTICA 30" + 10" DESCANSO
ABS PLANCHA TOCA HOMBRO 30" + 10" DESCANSO
ABS INFINITOS 30" + 10" DESCANSO
CRUNCH CORTOS 30" + 10" DESCANSO
CRUNCH PIES 45° 30"