

FULL BODY COLCHONETA Y MANCUERNAS

CALENTAMIENTO: 3'. TOTAL ENTRENO: 33'25"

SERIE 1

PESO MUERTO PEGADO + REMO ALTO 30" + 10" DESCANSO
MANCUERNAS AL HOMBRO+ SENTADILLA PRESS 30" + 10" DESCANSO
LUNGE CON MANCUERNAS ABAJO 30" + 10" DESCANSO
SENTADILLA ELEVACIÓN FRONTAL MANCUERNAS 30" + 10" DESCANSO
PARADA DE TRÍCEPS 30" + 10" DESCANSO
SENTADILLA ZUMO Y BAJO CURL BICEPS 30" + 10" DESCANSO
LUNGE CON GIRO CON MANCUERNA 30" + 10" DESCANSO
PRESS BANCA CON PUENTE DE GLUTEO 30" + 10" DESCANSO
BURPIE CON MANCUERNAS SENTADILLAS Y PRESS 45" + 10" DESCANSO
SENTADILLA ANCHURA HOMBROS MANCUERNAS HOMBROS 30"
1' DESCANSO

SERIE 2

JUMPING JACK 30"
NEW ENTRY 10"
CARRERA LATERAL 30" + 10" DESCANSO
FONDOS 30" + 10" DESCANSO
SENTADILLA SALTO 30" + 10" DESCANSO
3 TIJERAS Y 3 JAB-CROS 30" + 10" DESCANSO
SWING ESCALADOR 30" + 10" DESCANSO
PATINADOR 30" + 10" DESCANSO
LUNGE 30" + 10" DESCANSO
SAFLE 30" + 10" DESCANSO
ABRE CIERRA CON GIRO DE CADERA 30"
1' DESCANSO

SERIE 3

LUNGE HACIA DELANTE CON MANCUERNAS 30" + 10" DESCANSO
MANCUERNAS HOMBROS SENTADILLA PRESS 30" + 10" DESCANSO
REMO DORSAL 30" + 10" DESCANSO
CURL BICEPS 30" + 10" DESCANSO
ELEVACIÓN LATERAL 30" + 10" DESCANSO
SENTADILLA ELEVANDO TALONES 30" + 10" DESCANSO
LUNGE SUBIENDO MANCUERNA 30" + 10" DESCANSO
PRESS MILITAR 30" + 10" DESCANSO
MANCUERNAS EN PIES COJO Y SUELTO 1'30" + 10" DESCANSO
PIERNAS ABIERTAS EN ZUMO BAJO LADO A LADO 1'30"
1' DESCANSO

SERIE 4 (ABS)

ABS TABLA ESCALADOR 30" + 10" DESCANSO
TOQUE DE TALÓN HACIA LOS LADOS 30" + 10" DESCANSO
ENCOGIMIENTOS 30" + 10" DESCANSO
4 ALETEOS Y 4 TIJERAS 30" + 10" DESCANSO
SENTADO ELEVANDO PIERNAS 30" + 10" DESCANSO
CRUNCH PIERNAS 90° 30" + 10" DESCANSO
TABLA TOQUE FRENTE 30" + 10" DESCANSO
REBOTE PEQUEÑO 45"