

# 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" + 10" DESCANSO  
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"