

Intensidad media

Entrada en calor:

Movilidad de cadera(parado) flexión de rodilla con abducción 10 x cada lado

- Movilidad en " L" decubito dorsal codos apoyados en el suelo 10 rep.
- gigantes: pos. Estocada apoyo sobre ambas manos, rotación de tronco con brazo extendido 10 x cada lado

Total 3 series

Core:

Puente 12 decúbito dorsal apoyo sobre ambos pies , Acople 10 decúbito dorsal ,
plancha corta 20" apoyo sobre manos y punta de pies

Total 3 series

Bloque1:

3 ejercicios x 4 series

Sentadilla 15rep

Estocadas 12rep

Plancha baja 20"

Bloque 2:

4 ejercicios x 4 series

Vuelo frontal 12rep

Pantorrillas parado 15rep

Plancha lateral corta 15"

Biceps alternado 12rep

Vuelta a la calma:

Elongación de cada grupo muscular trabajado por 30", 3 series