

ENTRENO 1

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
- Calentamiento 3 Rondas: 40 Jumping Jack 10 Sentadillas 10 Abdominales Crunch Pirámide: 10/9/8/7/6/5/4/3/2/1 Flexiones en pared Sentadillas 4 Rondas: 20 Mountain Climbers 20 Abdominales Crunch - Estiramientos	Andar 1 hora rápido: coger distancia y frecuencia cardiaca media	- Calentamiento 3 Rondas 10 zancadas con mancuernas 10 curl biceps (M) 10 push press 21/15/9 Zancadas (M) curl biceps (M) 9/15/21 Glúteo push press TABATA Playlist Sentadillas push press - Estiramientos

ENTRENO 2

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
- Calentamiento 3 Rondas: 50 Jumping Jack 10 Sentadillas 10 Abdominales Crunch 20 Mountain Climbers AMRAP 16 minutos. Anotar rondas 8 Flexiones en pared 8 Sentadillas 10 mano/hombro 8 sentadillas abiertas 4 Rondas: 30 Mountain Climbers 20 Criss cross 20 segundos plancha - Estiramientos	Andar 1 hora rápido. Anotar distancia y frecuencia cardiaca media	- Calentamiento 3 Rondas 12 zancadas 12 curl biceps (M) mínimo 2 kg 10 aperturas hombro Pirámide: 10/9/8/7/6/5/4/3/2/1 Zancadas (M) Push Press (M) La estrella EMOM 5 rondas x 2 minutos 20 escaleras 5 Thruster 2 Kg 8 Criss Cross - Estiramientos