

Semana 1

Rutina

TREN SUPERIOR



RECUERDA ARTICULAR

CALENTAMIENTO

- LAY DOWN PUSH UP
 - SUPERHEROE VOLADOR L1
 - SUPERHEROE VOLADOR L2
- 30" POR EJERCICIO 3 VUELTAS

BLOQUE 1

- REMOS CERRADOS (10)
 - APERTURA DE PECHO (12)
 - VUELO FRONTAL (15/18/20)
- 3 SERIES

BLOQUE 2

- CHESS PRESS (12)
 - REMO UNIL (8) X L
 - FACE PULL (20)
- 3 SERIES

BLOQUE 3

- PLANK REMO (8 PARES)
 - LAY DOWN JALONES 10 X BRAZO
- 3 SERIES

FINISHER

CIRCUITO 30" ON 10" OFF

1. JALONES DE PIE CON LIGA UNILATERAL.
2. ESCALADORES
3. LAY DOWN PUSH UP
4. PLANK

3 VUELTAS

BLQ PESO NOTAS

BLQ	PESO	NOTAS