

Semana 2

Rutina

TREN SUPERIOR



RECUERDA ARTICULAR

CALENTAMIENTO

- MOV. ADELANTE Y ATRÁS (5)
 - TOQUE HOMBROS (10)
 - ORUGAS(5)
- 30" POR EJERCICIO 2 VUELTAS

BLOQUE 2

- PRESS HOMBROS UNILAT. (8) X L
 - VUELO FRONTAL (20)
 - SIT UP (15)
- 3 SERIES

FINISHER

CIRCUITO 30" ON 10" OFF

1. PUSH UPS DIAGONALES
2. COMANDOS
3. HIGH KNESS

3 VUELTAS

BLOQUE 1

- CURL DE BÍCEP UNILAT(8) POR LADO
 - CURL DE BÍCEP (8)
 - PUSH UP (8)
- 3 SERIES

BLOQUE 3

- ARNOLD PRESS SENTADA(8)
- VUELTA AL MUNDO (8)
- SIT UP (12)

3 SERIES

BLQ PESO NOTAS

BLQ	PESO	NOTAS