

Semana 1

Rutina

TREN SUPERIOR



RECUERDA ARTICULAR

CALENTAMIENTO

- Lay down push ups
- Orugas
2 V

BLOQUE 1

- Oruga + push up
- Copa tricep
- Fondos en silla o piso
- Jumping jacks

40" On 10" off
3 VUELTAS

BLOQUE 2

- Curl de bicep 1-1-2
- Remos cerrados
- Escaladores
- Lay down push ups

40" On 10" off
3 VUELTAS

BLOQUE 3

- Vuelos laterales controlados (+peso)
- Vuelos laterales isométricos
- Vuelos laterales con pulsaciones (-peso)
30" On sin descanso / 3 vueltas

FINISHER

2 o 3 minutos de burpees.

BLQ PESO NOTAS

BLQ	PESO	NOTAS

