

RUTINA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CALENTAMIENTO

10' Elíptica / Bici / Carrera / Andar (Intensidad baja)

CIRCUITO GENERAL

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES
Jalón al pecho	3	15
Sentadilla en banco	3	20
Press pecho en máquina	3	15
Press pierna	3	20
Press hombro en máquina	3	15
Ext. Cuádriceps	3	15
Curl de bíceps con mancuernas	3	10/10
Femoral sentado	3	15
Tríceps en polea	3	10
Plancha Frontal	3	15"

Descansos activos

VUELTA A LA CALMA

10' Elíptica / Bici / Carrera / Andar (Intensidad baja)

ESTIRAMIENTOS GENERALES