

CALENTAMIENTO

Realizar durante 8 minutos los siguientes ejercicios y repeticiones:

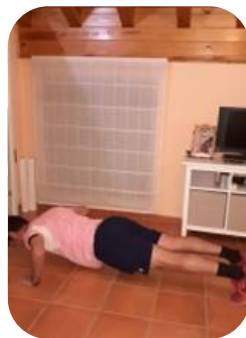
12
tijeras



9
sentadillas



9
fondos



CORE

4x30seg

plancha
frontal



4x30seg

plancha
lateral



CALENTAMIENTO

5 vueltas en el menor tiempo posible a los siguientes ejercicios:

20
triceps
dipping



20
sentadilla +
press militar



20
tijera +
biceps



20
remo
con peso

