

MIÉRCOLES

FULL BODY CON CARDIOS + CORE

Ejercicio	Explicación	Series	Reps.	Ritmo	Descanso
<p>CIRCUITO:</p> <p>→ 5 rondas la semana 1 y 2 → 6 rondas la semana 3 y 4</p> <p>Descansa 20" entre ejercicios y entre rondas haces 2' en bicicleta estática (1' pedaleando de pie con alta resistencia y otro minuto pedaleando sentada máxima velocidad posible) y cuando acabes 1' de descanso total</p>					
Remo con barra agarre supino (Espalda)		5-6	12	1:1	-
20" de burpees completos (apoyando pecho en el suelo)					
Crossover Step-Up alternos (Cuádriceps, glúteos y aductores)	En tu caso lo vas a hacer con mancuernas muy ligeras de 3 a 5kg.	5-6	20 (en total)	1:1	-
50 jumping jacks (salta todo lo que puedas)					
Flexiones de hombros (Hombros, pecho y tríceps)		5-6	8	1:1	-
20" sentarse-levantarse sin manos					
Zancadas alternas hacia delante (Pierna completa)		5-6	16 en total	1:1	-
1' saltos a la comba pies juntos					
Fondos de tríceps entre bancos (Tríceps y hombros)	(Son los fondos de siempre con los pies sobre un banco y las manos sobre otro)	5-6	15	1:1	-
<p>Circuito core: 3 rondas descansando 40" entre rondas / Entre ejercicios descansa 15"</p> <ol style="list-style-type: none"> Plancha en fitball 30" Plancha lateral con rotación de tronco 15"/15" → El hombro del brazo apoyado siempre tiene que estar justo encima del codo y fuerte. Es decir, no dejes caer el peso en él, sino que tienes que alejarlo todo lo que puedas de tu oreja Cat-camel 15" 					