

TABLA DE ENTRENAMIENTO

LUIS E.P.

CALENTAMIENTO

NÚMERO DE SERIES:
2 series

TIEMPO DE EJECUCIÓN:
30 seg. por ejercicio

DESCANSO ENTRE EJERCICIOS: 0-30 seg.
DESCANSO ENTRE SERIES: 0-45 seg.



CARRERA EN EL SITIO



TOQUES CODO-RODILLA



JUMPING JACK (SALTOS EN CRUZ)

ENTRENAMIENTO

NÚMERO DE SERIES:
4 a 6

REPETICIONES POR CADA SERIE:
10 a 15

DESCANSO ENTRE SERIES:
30 a 60 seg.



SENTADILLAS CON ALZADA PONIÉNDOTE DE PUNTILLAS



ZANCADAS INVERTIDAS CRUZADAS



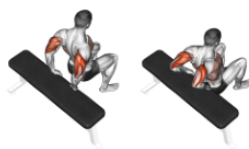
"BUENOS DÍAS"



ELEVACIONES DE CADERAS



PLANCHAS



FONDOS (FLEXIÓN DE BRAZOS)



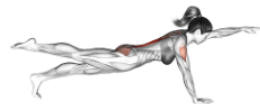
FLEXIÓN-EXTENSIÓN DE BRAZOS CON MANOS SOBRE PARED



PLANCHAS CERRADAS



ELEVACIÓN DE BRAZOS



HIPEREXTENSIÓN CRUZADA (rodillas apoyadas)



ENCOGIMIENTOS DE TRONCO



ENCOGIMIENTOS DE PIERNAS