

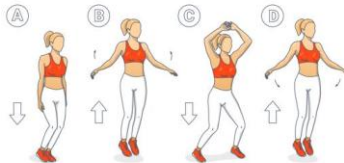




## SESIÓN DE FULL BODY

REALIZAR DE 2 A 3 DÍAS A LA SEMANA

DESCRIPCIÓN	GRÁFICO	SERIES X REPETICIONES
CALENTAMIENTO		X2
MOVILIDAD CADERA		12
PLANCHA DINÁMICA (IMPORTANTE EVITAR MOVER LA CADERA LO MÁXIMO POSIBLE)		16 (8-8 CON CADA BRAZO)
SENTADILLA ISOMÉTRICA PARED + RESPIRACIÓN		8 RESPIRACIONES
BLOQUE 1		AMRAP 15'
LEVANTARSE Y SENTARSE CON UNA PIERNA (UTILIZA UNA		10-10

<p>SILLA QUE SEA ESTABLE Y CON UNA ALTURA QUE TE SUPONGA UN ESFUERZO PERO SIN QUE HAYA MOLESTIA)</p>		
<p>PUENTE DE GLÚTEO CON PIES LEVANTADO</p>		<p>20</p>
<p>GUSANO</p>		<p>15</p>
<p>BLOQUE 2</p>		<p>AMRAP 15'</p>
<p>REMO MESA</p>		<p>12</p>
<p>PLANCHA DINÁMICA MOVIMIENTO BRAZOS</p>		<p>20 (10-10 CON CADA BRAZO)</p>
<p>FLEXIONES DECLINADAS (VÍCTOR) EXTENSIÓN DE TOBILLO (BEGOÑA)</p>		<p>12 (VÍCTOR) 20 (BEGOÑA)</p>

		
BICHO		20
BLOQUE 3		5X (TABATA 30"
JUMPING JACKS	<p>JUMPING JACKS</p> 	ON / 15" OFF)
MOUNTAIN CLIMBERS		
BLOQUE 4		4X (SUBIR Y
ESCALERAS		BAJAR 2 VECES / DESCANSAR 1'30" MINUTO)
BLOQUE 5		

# ESTIRAMIENTOS



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



SOBRE TODO  
ESTIRA BIEN LA  
PIERNA, ISQUIO,  
GLÚTEO Y  
CUÁDRICEPS

Entreno en lrio.