

Rutinas para Adultos

PRINCIPIANTES

PRINCIPIANTES	1		2		3		
	SENTADILLAS	DESCANSO	PUSH UP / LAGARTIJA	DESCANSO	ELEVACIÓN DE PIERNAS	DESCANSO	REPETIR
	15 Repeticiones	10 S	15 Repeticiones	10 S	20 Repeticiones	1 min	4

PRINCIPIANTES	1		2		3		4		
	SENTADILLA SUMO	DESCANSO	PUSH UP / LAGARTIJA RODILLAS FLEX	DESCANSO	ELEVACIÓN DE PIERNAS ALTERNADO	DESCANSO	PLANCHAS	DESCANSO	REPETIR
	15 Repeticiones	10 S	15 Repeticiones	10 S	15 Repeticiones	1 min	30 Segundos	1 min	4

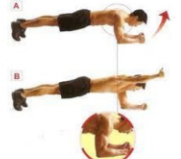
PRINCIPIANTES	1		2		3		4		
	SENTADILLA SUMO	DESCANSO	PUSH UP / LAGARTIJA	DESCANSO	CRUNCH	DESCANSO	PLANCHAS	DESCANSO	REPETIR
	15 Repeticiones	10 S	15 Repeticiones	10 S	15 Repeticiones	1 min	30 Segundos	1 min	4

PRINCIPIANTES	1		2		3		4		
	SENTADILLA SUMO	DESCANSO	PUSH UP / LAGARTIJA AGARRE	DESCANSO	ELEVACIÓN DE PIERNAS	DESCANSO	PLANCHAS	DESCANSO	REPETIR
	15 Repeticiones	10 S	15 Repeticiones	10 S	15 Repeticiones	1 min	30 Segundos	1 min	4

Rutinas para Adultos

INTERMEDIO

INTERMEDIO	1 SENTADILLAS		1 DESPLANTES		2 PUSH UP/LAGARTIJA		3 ELEVACIÓN DE CADERA/PUENTE		4 ELEVACIÓN ALTERNADO		
		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO	REPETICIONES
	25 Repeticiones	15 Seg	15 Repeticiones/lado	15 Seg	20 Repeticiones	15 Seg	20 Repeticiones	15 Seg	15 Repeticiones /lado	1 Min	4

INTERMEDIO	1 SENTADILLA RUSA		1 DESPLANTES		2 PUSH UP/LAGARTIJA RODILLA AL SUELO ALTERNADA		3 ELEVACIÓN DE CADERA/PUENTE CON FLEXIÓN DE PIERNA		4 PLANCHA CON ELEVACIÓN DE BRAZO ALTERNADO		
		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO	REPETICIONES
	25 Repeticiones	15 Seg	15 Repeticiones/lado	15 Seg	10 Repeticiones /lado	15 Seg	20 Repeticiones	15 Seg	15 Repeticiones /lado	1 Min	4

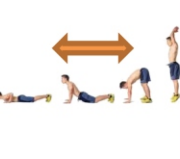
INTERMEDIO	1 SENTADILLAS		1 DESPLANTES CON TWIST		2 PUSH UP/LAGARTIJA		3 ELEVACIÓN DE CADERA/PUENTE		4 ELEVACIÓN ALTERNADO		
		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO	REPETICIONES
	25 Repeticiones	15 Seg	10 Repeticiones/lado	15 Seg	20 Repeticiones	15 Seg	20 Repeticiones	15 Seg	15 Repeticiones /lado	1 Min	4

INTERMEDIO	1 SENTADILLAS		1 DESPLANTES		2 PUSH UP/LAGARTIJA		3 ELEVACIÓN DE CADERA/PUENTE		4 PLANCHAS		
		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO	REPETICIONES
	25 Repeticiones	15 Seg	15 Repeticiones/lado	15 Seg	20 Repeticiones	15 Seg	15 Repeticiones/ lado	15 Seg	45 Segundos	1 Min	4

Rutinas para Adultos

AVANZADO

AVANZADO	1 SENTADILLAS	DESCANSO	2 PUSH UP/LAGARTIJA	DESCANSO	3 ELEVACIÓN DE CADERA/PUENTE	DESCANSO	4 ELEVACIÓN DE PIERNAS	DESCANSO	5 ESCALADORAS	DESCANSO	REPETICIONES
											
	30 Repeticiones	10 Seg	20 Repeticiones	10 Seg	30 Repeticiones	10 Seg	20 Repeticiones / lado	10 Seg	20 Repeticiones / lado	1 Min	4

AVANZADO	1 SENTADILLAS	DESCANSO	2 BURPEES	DESCANSO	3 ELEVACIÓN DE CADERA/PUENTE	DESCANSO	4 ABDOMINALES	DESCANSO	5 PLANCHAS	DESCANSO	REPETICIONES
											
	15 Repeticiones / lado	10 Seg	20 Repeticiones	10 Seg	15 Repeticiones / lado	10 Seg	30 Repeticiones	10 Seg	25 Repeticiones	1 Min	4

AVANZADO	1 SENTADILLAS con salto	DESCANSO	2 PUSH UP/LAGARTIJA	DESCANSO	3 ELEVACIÓN DE CADERA/PUENTE	DESCANSO	4 ABDOMINALES	DESCANSO	5 PLANCHAS	DESCANSO	REPETICIONES
											
	20 Repeticiones	10 Seg	20 Repeticiones	10 Seg	15 Repeticiones / lado	10 Seg	30 Repeticiones	10 Seg	Tiempo 45 Segundos	1 Min	4

AVANZADO	1 SENTADILLAS	DESCANSO	2 PLANCHAS	DESCANSO	3 ELEVACIÓN DE CADERA/PUENTE	DESCANSO	4 ABDOMINALES	DESCANSO	5 PLANCHAS	DESCANSO	REPETICIONES
											
	20 Repeticiones	10 Seg	15 Repeticiones	10 Seg	15 Repeticiones / lado	10 Seg	30 Repeticiones	10 Seg	30 Repeticiones	1 Min	4