



RUTINA

SEMANAL

Ejercicio máxima intensidad

El poder realizar ejercicios utilizando al máximo la resistencia es importante para el desarrollo de las capacidades, siempre velando por la salud e integridad física.

En general para la semana se tienen dos recomendaciones:

- No hay descanso entre los ejercicios, hasta el final de la rutina.
- 30 segundos de descanso al final de la serie. Si lo encuentras demasiado difícil, reduce las repeticiones pero no alteres el tiempo de descanso

Lunes, Miércoles y Viernes



- Despechadas -10 repeticiones
- Plancha - 45 segundos
- Saltos con rodillas altas - 20 repeticiones
- Abdominales - 45 segundos
- Lagartijas - 15 repeticiones
- Plancha - 45 segundos
- Sentadilla - 20 repeticiones
- Abdominales - 45 segundos
- Descanso - 30 segundos
- Luego, repite la rutina cuatro veces

