



## #YOENTRENOENCASA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>- <u>calentamiento</u>: canción ROXANNE. Cada vez que oigas ROXANNE un Burpee.</p> <p>- Tabata 20"- 10": planchas 1 frontal 2 y 3 lat. 4 dinamica</p> <p>- 4x12 flexiones</p> <p>- 4x15 swing con mochila llena</p> <p>- 4x15 zancadas con salto 15 cada pierna OJO</p> <p><b>-21-15-9-3.</b> -burpees -sentadilla búlgara -HSPU asistido con cajón o silla.</p>	<p>- Durante 10 minutos realiza, 1 minuto de carrera en el sitio (Skipping) y 1 de planchas variando, frontal, laterales, dinámica y dinámica cruzada (eleva mano y pie cruzado)</p> <p>- 4 x 15" sprint Skipping: CADA MINUTO.</p> <p>-4x20 sit ups</p> <p>-4x15 push press con peso (botellas, mochila...)</p> <p>-4x15 remo invertido en mesa</p> <p>-4x15 fondos triceps</p> <p>-4x20 pesos muertos con mismo peso push press</p> <p>-4x7wall climb</p>	<p>4 grupos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 flexiones</li> <li>- 10 sentadillas</li> <li>- 20 zancadas</li> <li>- 15 fondos tríceps.</li> </ul> <p>- 3 Series MAX numero de repeticiones de flexiones al fallo.</p> <p>-Tabata. Primer música tabata que veas en youtube. 1 solo ejercicio. HOLLOW ROCK 20"-10"</p> <p><b>-5 rondas:</b></p> <p>20 pistol (sentadilla 1 pierna)(10 con cada)</p> <p>15 hip trust</p>	<p>-5 minutos de carrera continua (si podéis, si no en el sitio)</p> <p>-Calcula 20 metros en el garaje. Realiza 10 rondas de 1 sprint de 20 metros + 20 m de trote a recuperar. (Si no podéis, 15" skipping + 45" descanso)</p> <p>- 4x10 Remo a una mano apoyado en silla o banco 10 con cada</p> <p>-4x20(10+10) sentadilla búlgara con todo el peso que puedas coger.</p> <p><b>100 burpees por tiempo. Cada minuto realiza 10 sentadillas al aire.</b></p>	<p>- 10 rondas de 1 minuto. Impar hollow rock Par burpees</p> <p>- 5x7 wall climb</p> <p>- 4x20 sentadilla búlgara con peso</p> <p>- 2x20 flexiones</p> <p>- 4x20 pesos muertos</p> <p><b>6 rondas:</b></p> <p>10 hspu con silla o cajon 10 pistol alternativo 10 sit ups 10 burpees 10 hip trust</p>

**ABDOMINALES:** realiza 4 series de 40 repeticiones de: planchas (40"), inferiores, laterales u oblicuos, y superiores. Hacerlos mínimo 3 días/semana.