

#SOYUANE

# Programa fitness

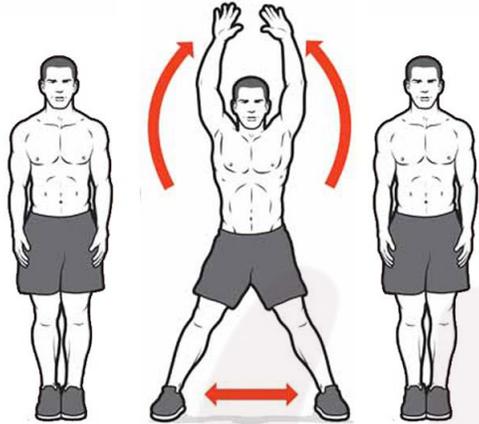
uane

uane



# Listado ejercicios

## ● Palomas



## ● Fondos ( silla)



## ● Plancha (abs)



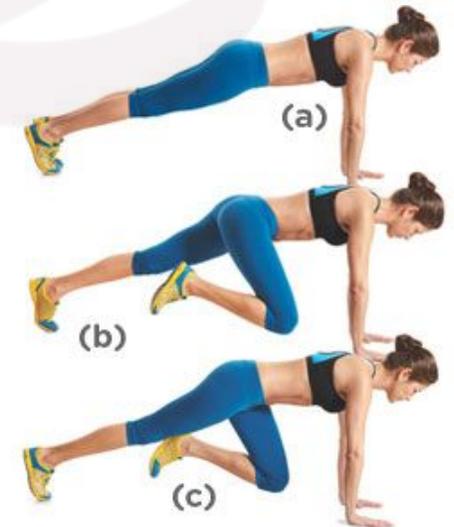
## ● Sentadilla aeróbica



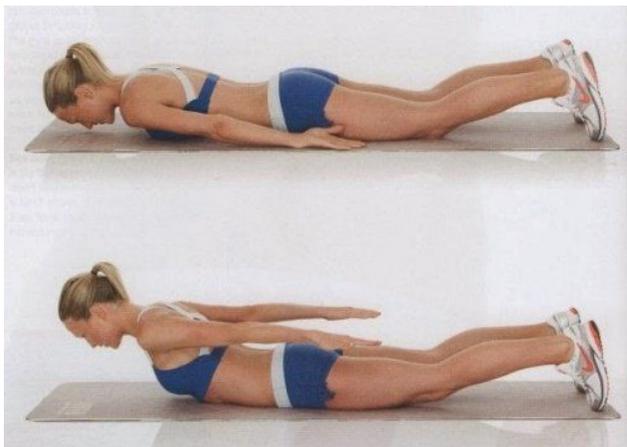
## ● Push up



## ● Climb mountain



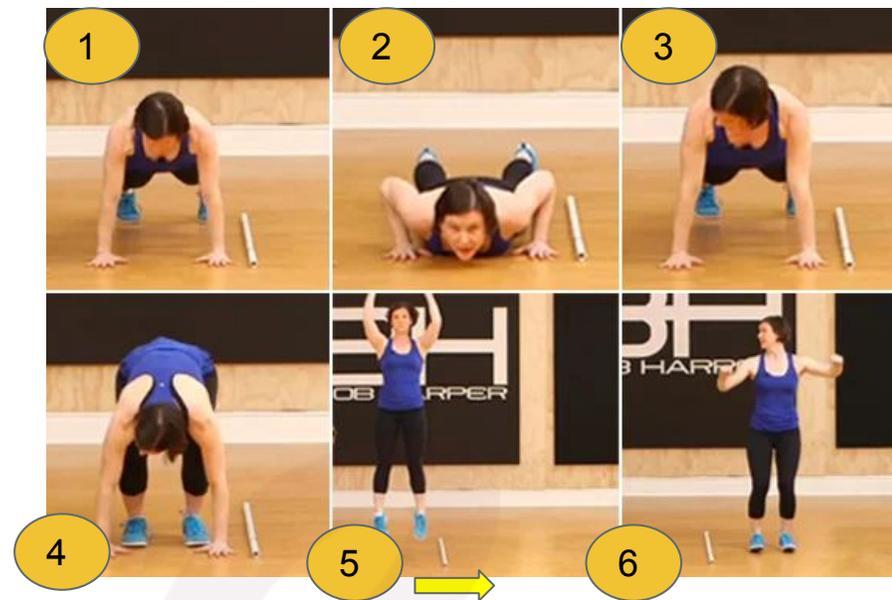
● Dorsal



● Desplazamientos en puntos



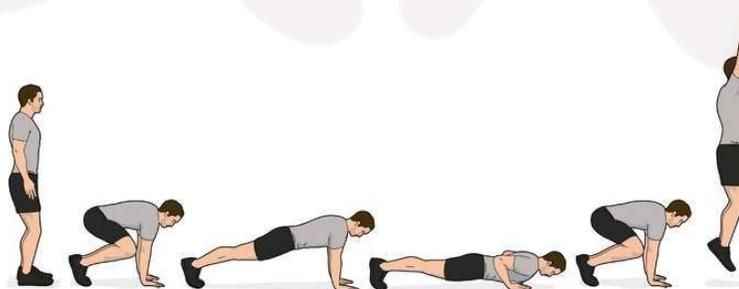
● Lateral burpees



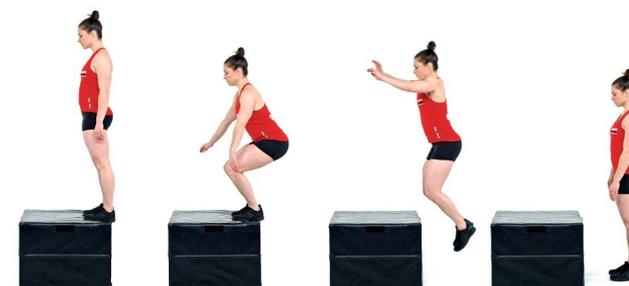
● Abs crunch



● Burpees



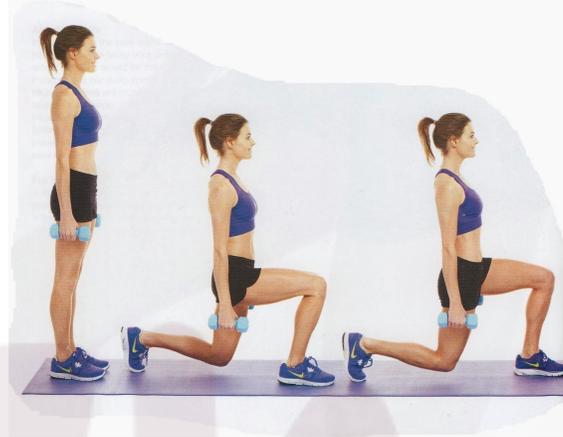
● Box jump



● Push up diamond



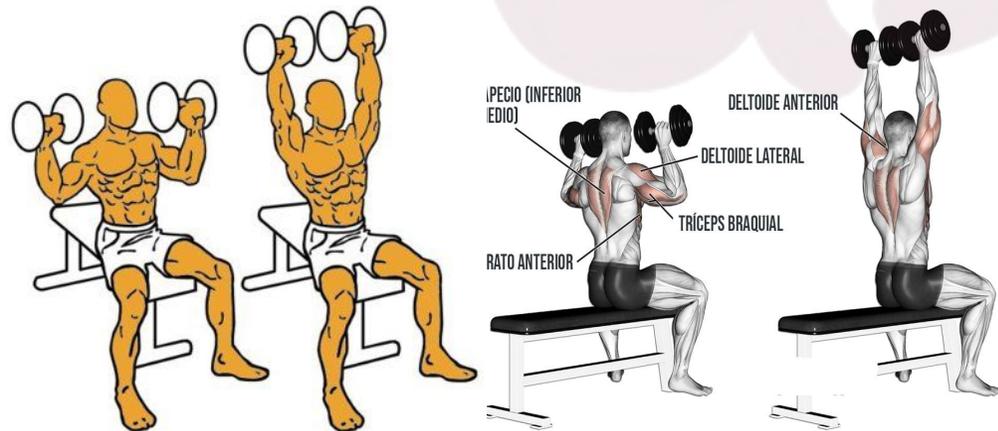
● Desplantes (sin pesas)



● Sumo (sentadilla)



● Press militar (envases de agua)



● Sit up (abs)



● Saltos (cuerda)



# Lunes Wood ptx ( leg day)

## 12 rep x 5 round

- Flex durante 5 min
  - Desplantes
    - Palomas
    - Zumos
    - Plancha
    - Box jump

Se trabajará de 12 rep de cada ejercicio por 5 vueltas o rondas

# Miercoles Wood metabolic xlab

## 10 rep x5 round

Se trabajará 10 rep de cada ejercicios hasta concluir 5 vueltas o rondas de los mismos

En el desplazamiento son toques de puntos que serán representados por cualquier elemento material como una botella

- Flex 5 min
- Saltos cuerda
- Squat sentadilla
- Lateral burpees
  - Sit ups
  - Dorsal
- Climb mountain (20 patadas en total)
- Desplazamiento (toque de 2 puntos)

# **Viernes fuerza**

## **20 -20 inicio y regreso**

- **Flex 5min**
- **Desplazamiento en puntos**
  - **Press militar**
- **Push up diamond**
  - **Box jump**
  - **Burpess**
  - **Palomas**
  - **Fondos**

Se trabajara con repetición de lista de principio a final regresado del último ejercicio al principio con el número de repeticiones establecidas.