

RESUMEN DE ENTRENAMIENTO:

Puedes ver el video de cada ejercicio haciendo click en cada ejercicio

CALENTAMIENTO

- 1.- [Abrazo de Rodillas](#)10 Repeticiones.
- 2.-[Columpios](#)..... 10 Repeticiones.
- 3.-[Columpios toque de codos](#)10 Repeticiones.

RONDA 1 (REPETIR 2 VECES)

- 1.-[Sentadillas Laterales](#). 12 Repeticiones
- 2.- [Plancha Saludo](#). 10 Repeticiones.
- 3.- [Elevaciones de Glúteos](#) 20 Repeticiones.

DESCANSO 2 MINUTOS...

RONDA 2

- 1.-[Pesas Laterales con 1 Pierna](#) 10+10 Repeticiones, izquierda, derecha.
- 2.-[Sentadillas Papa Caliente](#) , con mancuernas. 20 Repeticiones
- 3.-[Diagonales con mancuerna](#) 10+10 Repeticiones
- 4.-[Plancha Alcance Lateral](#) 5+5 Repeticiones. Izquierda y derecha.

DESCANSO 2 MINUTOS...

RONDA 3

Banda Resistencia

- 1.-[Brazos con Banda de Resistencia](#) 10+10 Repts Izquierda y Derecha
- 2.-[Triceps de Banca o silla](#).
- 3.-[1 Brazo con Banda](#).

DESCANSO 2 MINUTOS...

RONDA 4

- 1.- [Tríceps con una Pierna](#)
- 2.-[Mancuernas Alternas](#) 20 repeticiones
- 3.-[Martillo Biceps](#) 20 repeticiones

DESCANSO 2 MINUTOS...

RONDA 5

Únicamente 1 ronda de ejercicios abdominales:

- 1.-[Plancha con toque lateral](#) 10-20 Repeticiones
- 2.-[Plancha Movimiento de Mancuerna](#) 10-20 Repeticiones
- 3.-[Piernas Tijera](#) 10-20 Repeticiones

Equipo requerido:

- 2 Mancuernas de 3 a 5 KG,
- Colchoneta de Yoga o Entrenamiento
- Banda de Resistencia Tensión de ligera a Media