

FUERZA

FUERZA 1 (3 SERIES)		FUERZA 2 (3 SERIES)		FUERZA 1 (3 SERIES)	
Nº EJERCICIOS		Nº EJERCICIOS		Nº EJERCICIOS	
1	Flexiones (10-15)	1	Plancha frontal 30 segundos	1	Burpees 6
2	Abdomen superior (30)	2	Abdomen superior (30)	2	Abdomen superior (30)
3	Sentadillas 15	3	Lunges paso frontal y bajada (10 cada pierna)	3	Salto hacia delante y sentadilla (15)
4	Flexiones en banco inclinado (10-15)	4	Plancha lateral 15 segundos cada lado	4	Flexiones (10-15)
5	Abdomen Rodilla codo (15-15)	5	Abdomen Rodilla codo (15-15)	5	Abdomen Rodilla codo (15-15)
6	Levantar pelvis isquios (15)	6	Sentadilla isometrica apoyando espalda en pared 30 segundos	6	Peso muerto, Tocar el suelo con un apoyo (10 cada pierna)