NOVIEMBRE. TABLAS EJERCICIOS GRUPO 3

SEMANA 1 - Del 4 al 10 Noviembre

Lunes SF:

- 3 minutos movilidad
- 5 minutos carrera suave
- Tabla flexibilidad

Jueves SF: SET 3 Rounds (2' descanso entre sets)

- 20 sentadillas
- 15 Posición de oso subir y bajar
- 10 Flexiones en valla
- 5 x 2 zancadas traseras
- 20 abdominales cruzadas

SEMANA 2 - Del 11 al 17 Noviembre

Lunes SF:

- 3 min movilidad
- 5 min carrera suave
- 20 min tabla flexibilidad

Jueves SF:

1er SET (Repetimos cada set 2 veces)

- 10 Press banca en valla
- 10x2 peso muerto unilateral (con estabilidad en ángel)
- 15 Abdomen "Hollow" sin levantar espalda

2o SET

- 10 Remo con patines
- 15 sentadillas
- 15 Abd bajo subir y bajar piernas (con manos debajo del glúteo)

3er SET

- 10 Press estricto over head (con patines)
- 15 Puente glúteos unilateral
- 16 Abd lateral piernas en L

SEMANA 3 - Del 18 al 24 Noviembre

Lunes SF:

- 3 min movilidad
- 5 min carrera suave
- 20 min tabla flexibilidad

Jueves SF:

For time:

- 30 saltos a escalera
- 3 rep x 10” sentadilla isométrica en valla
- 30 escaladores

For time:

- 30 air squat
- 10 flexiones en valla
- 20 plancha dinámica (toco hombros)

For time:

- 30 squat sumo (abrir y cerrar)
- 15 sit ups
- 30 puños

SEMANA 4 - Del 25 al 30 Noviembre

Lunes SF:

- 3 min movilidad
- 5 min carrera suave
- 20 min tabla flexibilidad

Jueves SF: AMRAP 5’ cada set (1’30” descanso entre cada set)

1er SET: repetir hasta completar los 5 min

- 10 press hombro con patines
- 50 skipping rápidos
- 30” plancha

2o SET: repetir hasta completar los 5 min

- 10 squat jump
- 50 Jumping Jacks
- 10x2 extensiones pierna diagonal (con goma)

3er SET:

- 10 triceps en banco
- 12 splits
- 16 sit ups