

Rutina de **acondicionamiento físico general**



Tiempo de recuperación:

45"/ 1 min de recuperación entre ejercicios
2 min entre ejercicios



Objetivos

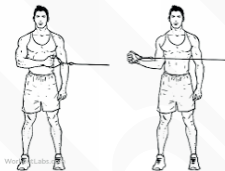
Quema grasa
Fortalecimiento postural
Prevención lesiones

Row - Warm up



5 minutos

External rotation



3x15

Squat Row



3x15

Hamstrings



3x15

Running



5 minutos 60-70%

Pushdowns triceps



3x15

Biceps curl - Rope



3x15

Shoulder pullbacks



3x15

Running



5 minutos 60-70%

Shoulders press



3x15

Swiss ball hamstrings curls



3x15

Lower abs



3x15

Running



3x15

Bridge



3x15

Plank



3x15