



Lunes 23 de marzo de 2020

Climbers



Jumping Jax



- ✓ 1 minuto por ejercicio.
- ✓ 30 segundos de descanso entre cada ejercicio.
- ✓ 3 rondas totales.

Abdomen



Push up / Tap



“Paso a Paso y el proceso se completa”

Burpees



Climbers



Climbers





Miércoles 25 de marzo de 2020

**Climbers
cruzados**



**Sentadilla
c/ ayuda**



- ✓ 1 minuto por ejercicio.
- ✓ 30 segundos de descanso entre cada ejercicio.
- ✓ 3 rondas totales.

**Abdomen -
Elevaciones**



Abdomen



***“La actividad física es
preservador de la salud”***

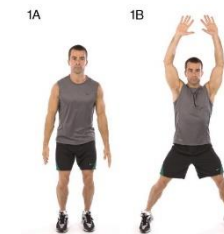
**Media -
Burpee**



**Lagartija –
Toque de
hombro**



**Jumping
Jax**





Viernes 27 de marzo de 2020

**Yoguis en
tu lugar**



**Sentadilla
en silla**



**Abdomen,
toca punta
de los pies.**



Abdomen



- ✓ 1:30 minuto por ejercicio.
- ✓ 30 segundos de descanso entre cada ejercicio.
- ✓ 3 rondas totales.

Lagartijas



**Jamping
Jax**



“El deporte no construye el carácter, lo revela”



Martes 31 de marzo de 2020

Climbers Jax



Desplante lateral



- ✓ 1 minuto por ejercicio.
- ✓ 30 segundos de descanso entre cada ejercicio.
- ✓ 3 rondas totales.

“Cuanto más hacemos, más podemos hacer”

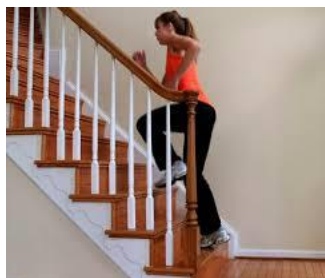
Abdomen



Abdomen



Subir y bajar escaleras en casa



Lagartija con apoyo



Desplantes frontales





Jueves 2 de abril de 2020

**Fondos en
silla**



Abdomen



Plancha



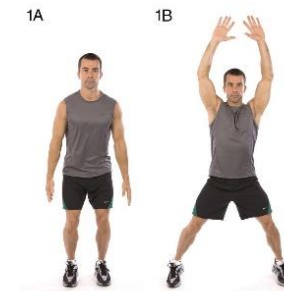
Lagartijas



**Zumo
sentadilla**



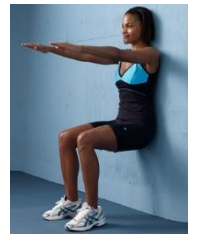
**Jumping
Jax**



- ✓ 1:30 minuto por ejercicio.
- ✓ 30 segundos de descanso entre cada ejercicio.
- ✓ 4 rondas totales.

***“La vida es como el ejercicio,
cuánto más duro es, más
fuerte te vuelves”***

**Isométrico
en pared**





Sábado 4 de abril de 2020

Climbers



Abdomen



Abdomen



**Sentadilla
c/ salto**



**Media -
Burpee**



**Lagartija c/
toque de
hombro**



- ✓ 1:30 minuto por ejercicio.
- ✓ 20 segundos de descanso entre cada ejercicio.
- ✓ 4 rondas totales.

***“Soy mejor de lo que era ayer,
pero no tan bueno como seré
mañana”***

**Isométric
o c/ peso**





Lunes 13 de abril de 2020

Trotar: 15 minutos



Lagartija c/
toque de
hombros



- ✓ 2 minutos por ejercicio.
- ✓ 20 segundos de descanso entre cada ejercicio.
- ✓ 4 rondas totales.

Abdomen



Desplant
e
cruzado



“Da siempre lo mejor de ti, lo que siembres hoy dará su fruto mañana”

Fondos



Plancha



Abdomen





Miércoles 15 de abril de 2020

Trotar: 20 minutos



Lagartijas



- ✓ 2 minutos por ejercicio.
- ✓ 20 segundos de descanso entre cada ejercicio.
- ✓ 4 rondas totales.

“Es sólo ejercicio lo que mantiene el espíritu, guarda la mente y el vigor”

Sentadill a c/salto



Abdomen



Abdomen



Jamping Jax



Desplante en escaleras



Reverencias





Viernes 17 de abril de 2020

Trotar: 25 minutos



**Sentadilla c/
parada lateral**



- ✓ 2:20 minutos por ejercicio.
- ✓ 20 segundos de descanso entre cada ejercicio.
- ✓ 4 rondas totales.

Abdomen



Plancha



“Sigue corriendo no dejes que tus excusas te alcancen”

Burpee



Subir y bajar de banco



Climbers cruzados

