

ENTRENO 1

CON SILLA DE CALLE 8 VUELTAS

10 VOLANTE-TRICEP CON DISCO
6 DOMINADAS SUPINAS (PALMAS HACIA LA CARA)
10 RODILLAS A CODO

CON SILLA DE BASQUET AMRAP 15 MIN

10 WALL BALL 4K
10 THRUSTER 5 A 7,7K LADO
4 DOMINADAS ANILLA PALMAS PARALELAS
10 GOMAS HOMBRO ABRIR (AGUANTANDOSE EN LA BARRA DE FONDO)

CON SILLA DE BASQUET 5 VUELTAS

100 METROS
10 ELEVACION LATERAL HOMBRO
100 METROS
10 BRAZO MANCUERNA

SIN SILLA BENCHMARK

100 FLEXIONES
DESCANSO 5 MINUTOS
10 PLANK DE 1 MINUTO

ENTRENO 2

CON SILLA DE CALLE 6 VUELTAS

5 RODILLA A CODO EN BARRA
5 DOMINADAS PALMAS HACIA DENTRO BARRA
10 FONDOS
10 GOMAS HOMBRO ABRIR (AGUANTANDOSE EN LA BARRA DE FONDO)

CON SILLA DE BASQUET AMRAP 15 MIN

8 PESAS EN CAJA PARA DORSAL
8 LUMBARES CON PESA
8 PECHO SUPERIOR CON BARRA
100 METROS

CON SILLA BASQUET 8 REPETICIONES

ARRASTRAR RUEDA (IDA VUELTA)
VOLTEAR RUEDA 2 VECES!!
10 MARTILLAZOS

SIN SILLA BENCHMARK

100 FLEXIONES
DESCANSO 5 MINUTOS
40 RODILLA CODO
4X12 ELEVACIONES PIERNA
50 BRAZO SUPINO MANCUERNA
50 TRICEP ESTIRADO COLCHONETA MANCUERNA

ENTRENO 3

CON SILLA DE CALLE AMRAP 15 MIN

5 DOMINADAS PALMAS HACIA DENTRO BARRA
5 RODILLA AL CODO EN ANILLAS O BARRA
10 FONDOS
10 GOMA ELASTICA PARA PECHO

CON SILLA DE BASQUET 5 VUELTAS CONTAR TIEMPO

10 BRAZO-HOMBRO CON MANCUERNAS
10 DISCO PARA TRICEPS TRASNUCA
8 WALLBALL
8 BARRA TRASNUCA (CAJA DETRAS!!!)

CON SILLA DE BASQUET AMRAP 15 MIN

100 METROS
8 PESAS EN CAJA PARA DORSAL
100 METROS
8 THRUSTER 5 A 7,7K LADO

SIN SILLA BENCHMARK

INTENSIVO ABDOMINALES
5 MIN DESCANSO
100 FLEXIONES

ENTRENO 4

CON SILLA DE CALLE 6 VUELTAS

10 VOLANTE-TRICEP CON DISCO
10 ELEVACION FRONTAL DEL DISCO
15 MANCUERNA BICEPS
10 FONDOS

CON SILLA DE BASQUET 6 VUELTAS CONTAR TIEMPO

10 GOMA PARA ESPALDA
10 ELEVACIONES LATERALES MANCUERNA
10 WALLBALL
10 BARRA TRASNUCA (CAJA DETRAS!!!)

CON SILLA DE BASQUET AMRAP 15 MIN

100 METROS
8 PESAS EN CAJA PARA DORSAL
100 METROS
8 THRUSTER 5 A 7,7K LADO

SIN SILLA BENCHMARK

INTENSIVO ABDOMINALES

5 MIN DESCANSO
5x10 FLEXIONES-ELEVACION CON MANCUERNAS

COMPLETO

ENTRENO 1

CON SILLA DE CALLE 8 VUELTAS

10 VOLANTE-TRICEP CON DISCO
6 DOMINADAS SUPINAS (PALMAS HACIA LA CARA)
10 RODILLAS A CODO

CON SILLA DE BASQUET AMRAP 15 MIN

10 WALL BALL 4K
10 THRUSTER 5 A 7,7K LADO
4 DOMINADAS ANILLA PALMAS PARALELAS
10 GOMAS HOMBRO ABRIR

CON SILLA DE BASQUET 5 VUELTAS

100 METROS
10 ELEVACION LATERAL HOMBRO
100 METROS
10 BRAZO MANCUERNA

SIN SILLA BENCHMARK

100 FLEXIONES
DESCANSO 5 MINUTOS
10 PLANK DE 1 MINUTO

ENTRENO 3

CON SILLA DE CALLE AMRAP 15 MIN

5 DOMINADAS PALMAS HACIA DENTRO BARRA
5 RODILLA AL CODO EN ANILLAS O BARRA
10 FONDOS
10 GOMA ELASTICA PARA PECHO

CON SILLA DE BASQUET 5 VUELTAS

10 BRAZO-HOMBRO CON MANCUERNAS
10 DISCO PARA TRICEPS TRASNUCA
8 WALLBALL
8 BARRA TRASNUCA (CAJA DETRAS!!!)

CON SILLA DE BASQUET AMRAP 15 MIN

100 METROS
8 PESAS EN CAJA PARA DORSAL
100 METROS
8 THRUSTER 5 A 7,7K LADO

SIN SILLA BENCHMARK

INTENSIVO ABDOMINALES
5 MIN DESCANSO
100 FLEXIONES

ENTRENO 2

CON SILLA DE CALLE 6 VUELTAS

5 RODILLA A CODO EN BARRA
5 DOMINADAS PALMAS HACIA DENTRO BARRA
10 FONDOS
10 GOMAS HOMBRO ABRIR

CON SILLA DE BASQUET AMRAP 15 MIN

8 PESAS EN CAJA PARA DORSAL
8 LUMBARES CON PESA
8 PECHO SUPERIOR CON BARRA
100 METROS

CON SILLA BASQUET 8 REPETICIONES

ARRASTRAR RUEDA (IDA VUELTA)
VOLTEAR RUEDA 2 VECES!!
10 MARTILLAZOS

SIN SILLA BENCHMARK

100 FLEXIONES
DESCANSO 5 MINUTOS
40 RODILLA CODO
4X12 ELEVACIONES PIERNA
50 BRAZO SUPINO MANCUERNA
50 TRICEP ESTIRADO COLCHONETA MANCUERNA

ENTRENO 4

CON SILLA DE CALLE 6 VUELTAS

10 VOLANTE-TRICEP CON DISCO
10 ELEVACION FRONTAL DEL DISCO
15 MANCUERNA BICEPS
10 FONDOS

CON SILLA DE BASQUET 6 VUELTAS

10 GOMA PARA ESPALDA
10 ELEVACIONES LATERALES MANCUERNA
10 WALLBALL
10 BARRA TRASNUCA (CAJA DETRAS!!!)

CON SILLA DE BASQUET AMRAP 15 MIN

100 METROS
8 PESAS EN CAJA PARA DORSAL
100 METROS
8 THRUSTER 5 A 7,7K LADO

SIN SILLA BENCHMARK

INTENSIVO ABDOMINALES
5 MIN DESCANSO
5x10 FLEXIONES-ELEVACION CON MANCUERNAS

COMPLETO