

ENTRENAMIENTO DE PESO LIBRE

En este set de 10 ejercicios deberás realizar tantas repeticiones de calidad como te sea posible en 45 segundos. Asegúrate de mantener el ritmo, ya que solo cuentas con 15 segundos para recuperarte entre cada ejercicio. Después de desarrollar fuerza a través de ejercicios de peso corporal específicos, harás un circuito de carreras de velocidad en la cinta de correr y empujarás el remo.

10 EJERCICIOS TOTAL

3 CIRCUITOS

45 SEG. ACTIVOS/ 15 SEG. DESCANSA

TOTAL 30 MIN

1 & 3

1
Remo



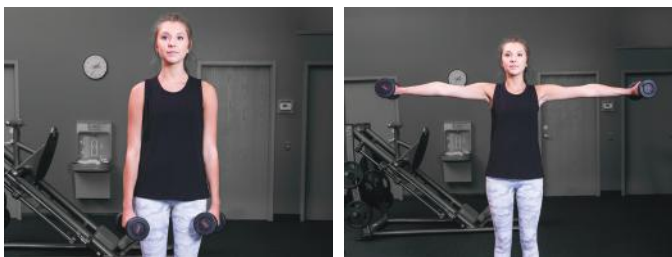
Mantén la espalda recta, jala el cable hacia tu cuerpo hasta que llegue a las costillas.

2
Press inclinado con mancuerna



Acuéstate sobre la espalda, empuja las pesas hacia arriba hasta que tus brazos estén extendidos.

3
Elevación lateral (hombro)



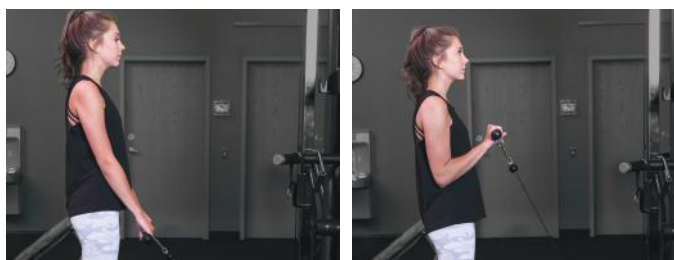
Levanta las pesas hacia un lado hasta alcanzar el nivel de los hombros.

4
Extensión de tríceps



Baja la barra hasta que los tríceps estén completamente extendidos.

5
Curl de bíceps



Agarra la barra por encima, dobla hasta que tus antebrazos estén verticales.

ENTRENAMIENTO DE PESO LIBRE

(Continuación)

1 & 3

6

Sentadilla Goblet con Kettlebell



Mantén la espalda recta, ponte en cuclillas hasta que los isquiotibiales lleguen a las pantorrillas.

7

Estocada lateral izquierda con Kettlebell



Da un paso lateral hacia la izquierda, conduce tu peso hacia la izquierda.

8

Estocada lateral derecha con Kettlebell



Da un paso lateral hacia la derecha, conduce tu peso hacia la derecha.

9

Sentadilla frontal con mancuernas



Sosten las pesas cerca del pecho, ponte en cuclillas y dobla las caderas.

10

Peso muerto con mancuernas



Mantén la espalda recta, dobla la cintura y empuja hacia atrás.

ENTRENAMIENTO DE PESO LIBRE

10 EJERCICIOS TOTAL

3 CIRCUITOS

45 SEG. ACTIVOS / 15 SEG. DESCANSO

TOTAL 30 MIN

CIRCUITO

2

5x

1

Sprint en caminadora

15 Seg. Descanso

2

Sprint en caminadora

15 Seg. Descanso

3

Sprint en caminadora

15 Seg. Descanso

4

Sprint en caminadora

15 Seg. Descanso

5

Sprint en caminadora

5x

6

Remo

15 Seg. Descanso

7

Remo

15 Seg. Descanso

8

Remo

15 Seg. Descanso

9

Remo

15 Seg. Descanso

10

Remo

ÍNDICE DE EJERCICIOS

Remo

Mantén la espalda recta, jala el cable hacia tu cuerpo hasta que llegue a las costillas.

Press inclinado con mancuerna

Acuéstate sobre la espalda, empuja las pesas hacia arriba hasta que tus brazos estén extendidos.

Elevación lateral (hombro)

Levanta las mancuernas hacia un lado hasta alcanzar el nivel de los hombros.

Extensión de tríceps

Baja la barra hasta que los tríceps estén completamente extendidos.

Curl de bíceps

Agarra la barra por encima, dobla hasta que tus brazos estén verticales.

Sentadilla Goblet con Kettlebell

Mantén la espalda recta, ponte en cuclillas hasta que los isquiotibiales lleguen a las pantorrillas. Usa los talones para volver a la posición vertical.

Estocada lateral izquierda con Kettlebell

Da un paso lateral hacia la izquierda, conduce tu peso hacia la izquierda.

Estocada lateral derecha con Kettlebell

Da un paso lateral hacia la derecha, conduce tu peso hacia la derecha.

Sentadilla frontal con mancuernas

Párate derecho con las piernas abiertas ligeramente más anchas que el ancho de la cadera y sosten las pesas hasta los hombros. Ponte en cuclillas y dobla las caderas hasta que los muslos estén a la altura de las rodillas a 90°. Usa los talones para volver a la posición vertical.

Peso muerto con mancuernas

Con las rodillas y espalda rectas coloca las pesas al frente, dobla la cintura y empuja hacia atrás hasta que las pesas lleguen al piso.