

MES UNO

SEMANA 1, DIA 1

Circuito A (4 series. Sin descanso entre ejercicios ni series. intentar bajar de 20 minutos)

- Sentadillas con Salto (Barra de pesas) - 15 reps
- Press Banca (Peso 10-20-30 kilos) - 15 reps
- Hachazos con mancuerna (Pesa de 10-15 kilos) - 15 reps
- Elevaciones de pierna - 30 reps
- 400 mts carrera en cinta (velocidad 10-11)

Circuito B (2 series. Descanso entre series de 2 minutos. Sin límite de tiempo)

- Lagartijas (12-15 reps)
- Step con cruce de piernas (12 reps por pierna, mancuernas de 8-10 kilos)
- Elevación lateral de hombro inclinada (10 reps por brazo, mancuernas de 4-10 kilos)
- Bisagra con balón medicinal o disco (10-15 reps. Balón de 3-5 kilos o disco de 2,5-5 kilos)
- Dominadas con agarre mixto (5-10 reps con cada agarre o al fallo)
- Sentadillas de aguante con pelota suiza contra pared (10 reps, 5 seg aguante abajo)
- Rotación de disco alrededor de la cabeza (10 reps por lado, disco de 5-15 kilos)
- Rotación Rápida de disco de boxeador (20 reps, disco de 5-10 kilos)

----- Estiramientos

MES UNO

SEMANA 1, DIA 2

Circuito A (4 series. Sin descanso entre ejercicios ni series. intentar bajar de 20 minutos)

- 400 mts carrera en cinta (velocidad 10-11)
- Fondos en suelo - 20 reps
- Dominadas asistidas - 10 reps
- Saltos en comba - 50 reps

Circuito B (2 series. Descanso entre series de 2 minutos. Sin límite de tiempo)

- Lagartijas (12-15 reps)
- Step con cruce de piernas (12 reps por pierna, mancuernas de 8-10 kilos)
- Elevación lateral de hombro inclinada (10 reps por brazo, mancuernas de 4-10 kilos)
- Bisagra con balón medicinal o disco (10-15 reps. Balón de 3-5 kilos o disco de 2,5-5 kilos)
- Dominadas con agarre mixto (5-10 reps con cada agarre o al fallo)
- Sentadillas de aguante con pelota suiza contra pared (10 reps, 5 seg aguante abajo)
- Rotación de disco alrededor de la cabeza (10 reps por lado, disco de 5-15 kilos)
- Rotación Rápida de disco de boxeador (20 reps, disco de 5-10 kilos)

----- Estiramientos

MES UNO

SEMANA 1, DIA 3

Circuito A (4 series. Sin descanso entre ejercicios ni series. intentar bajar de 20 minutos)

- Saltos en comba - 50 reps
- Curl Martillo + Press de Hombro neutro (10 kilos) - 15 reps
- Giro barra apoyada (5-20kilos) - 30 reps
- Fondos sobre balón medicinal - 20 reps
- Crunch en suelo - 25 reps

Circuito B (2 series. Descanso entre series de 2 minutos. Sin límite de tiempo)

- Lagartijas (12-15 reps)
- Step con cruce de piernas (12 reps por pierna, mancuernas de 8-10 kilos)
- Elevación lateral de hombro inclinada (10 reps por brazo, mancuernas de 4-10 kilos)
- Bisagra con balón medicinal o disco (10-15 reps. Balón de 3-5 kilos o disco de 2,5-5 kilos)
- Dominadas con agarre mixto (5-10 reps con cada agarre o al fallo)
- Sentadillas de aguante con pelota suiza contra pared (10 reps, 5 seg aguante abajo)
- Rotación de disco alrededor de la cabeza (10 reps por lado, disco de 5-15 kilos)
- Rotación Rápida de disco de boxeador (20 reps, disco de 5-10 kilos)

----- Estiramientos

MES UNO

SEMANA 2, DIA 1

Circuito A (4 series. Sin descanso entre ejercicios ni series. intentar bajar de 20 minutos)

- 400 mts carrera en cinta (velocidad 10-11)
- Burpix - 20 reps
- Remo (Peso de 20-40 kilos) - 15 reps
- Sentadillas sumo (barra de pesas, 10-15 kilos) - 20 reps

Circuito B (2 series. Descanso entre series de 2 minutos. Sin límite de tiempo)

- L's en escalera (10 reps)
- Sentadillas (25 reps)
- Encogimientos en escalera (5 reps)
- Fondos suelo (20 reps)
- Saltos comba (100 reps)
- Oblícuos en escalera (10 reps por cada lado)
- Fondos mano sobre mano (20 reps)
- Lumbares (15-20 reps)
- Torsión de mono en escalera (5 reps por cada lado)
- Rueda AB (10 reps)
- Fondos suelo a una mano (5 reps por cada lado)

----- Estiramientos

MES UNO

SEMANA 2, DIA 2

Circuito A (4 series. Sin descanso entre ejercicios ni series. intentar bajar de 20 minutos)

- 400 mts carrera en cinta (velocidad 10-11)
- Jalón trasnuca (20-45 kilos) - 10 reps
- Prensa (20-40 kilos) - 10 reps
- Curl barra (10-20 kilos) - 10 reps

Circuito B (2 series. Descanso entre series de 2 minutos. Sin límite de tiempo)

- L's en escalera (10 reps)
- Sentadillas (25 reps)
- Encogimientos en escalera (5 reps)
- Fondos suelo (20 reps)
- Saltos comba (100 reps)
- Oblícuos en escalera (10 reps por cada lado)
- Fondos mano sobre mano (20 reps)
- Lumbares (15-20 reps)
- Torsión de mono en escalera (5 reps por cada lado)
- Rueda AB (10 reps)
- Fondos suelo a una mano (5 reps por cada lado)

----- Estiramientos

MES UNO

SEMANA 2, DIA 3

Circuito A (4 series. Sin descanso entre ejercicios ni series. intentar bajar de 20 minutos)

- 400 mts carrera en cinta (velocidad 10-11)
- Press banca (20-30 kilos) - 8 reps
- Remo (25-45 kilos) - 10 reps
- Encogimientos (10-20 kilos) - 8 reps

Circuito B (2 series. Descanso entre series de 2 minutos. Sin límite de tiempo)

- L's en escalera (10 reps)
- Sentadillas (25 reps)
- Encogimientos en escalera (5 reps)
- Fondos suelo (20 reps)
- Saltos comba (100 reps)
- Oblícuos en escalera (10 reps por cada lado)
- Fondos mano sobre mano (20 reps)
- Lumbares (15-20 reps)
- Torsión de mono en escalera (5 reps por cada lado)
- Rueda AB (10 reps)
- Fondos suelo a una mano (5 reps por cada lado)

----- Estiramientos

MES UNO

SEMANA 3, DIA 1

Circuito A (4 series. Sin descanso entre ejercicios ni series. intentar bajar de 20 minutos)

- Press cerrado barra (10-20 kilos) - 8 reps
- Curl barra (10-20 kilos) - 8 reps
- Saltos muro - 20 reps
- Fondos en paralelas - 10 reps

Circuito B (2 series. Descanso entre series de 2 minutos. Sin límite de tiempo)

- Lagartijas (12-15 reps)
- Step con cruce de piernas (12 reps por pierna, mancuernas de 8-10 kilos)
- Elevación lateral de hombro inclinada (10 reps por brazo, mancuernas de 4-10 kilos)
- Bisagra con balón medicinal o disco (10-15 reps. Balón de 3-5 kilos o disco de 2,5-5 kilos)
- Dominadas con agarre mixto (5-10 reps con cada agarre o al fallo)
- Sentadillas de aguante con pelota suiza contra pared (10 reps, 5 seg aguante abajo)
- Rotación de disco alrededor de la cabeza (10 reps por lado, disco de 5-15 kilos)
- Rotación Rápida de disco de boxeador (20 reps, disco de 5-10 kilos)

----- Estiramientos

MES UNO

SEMANA 3, DIA 2

Circuito A (4 series. Sin descanso entre ejercicios ni series. intentar bajar de 20 minutos)

- 400 mts carrera en cinta (velocidad 10-11)
- Oso (Peso 20-30 kilos) - 5 reps
- Crunch - 25 reps

Circuito B (2 series. Descanso entre series de 2 minutos. Sin límite de tiempo)

- Lagartijas (12-15 reps)
- Step con cruce de piernas (12 reps por pierna, mancuernas de 8-10 kilos)
- Elevación lateral de hombro inclinada (10 reps por brazo, mancuernas de 4-10 kilos)
- Bisagra con balón medicinal o disco (10-15 reps. Balón de 3-5 kilos o disco de 2,5-5 kilos)
- Dominadas con agarre mixto (5-10 reps con cada agarre o al fallo)
- Sentadillas de aguante con pelota suiza contra pared (10 reps, 5 seg aguante abajo)
- Rotación de disco alrededor de la cabeza (10 reps por lado, disco de 5-15 kilos)
- Rotación Rápida de disco de boxeador (20 reps, disco de 5-10 kilos)

----- Estiramientos

MES UNO

SEMANA 3, DIA 3

Circuito A (4 series. Sin descanso entre ejercicios ni series. intentar bajar de 20 minutos)

- Zancadas con barra en los hombros (10 kilos) - 10 reps
- Press hombro máquina (15-25 kilos) - 10 reps
- Pullover romano (8-10 kilos) - 10 reps
- Remo a una mano (15-25 kilos) - 10 reps

Circuito B (2 series. Descanso entre series de 2 minutos. Sin límite de tiempo)

- Lagartijas (12-15 reps)
- Step con cruce de piernas (12 reps por pierna, mancuernas de 8-10 kilos)
- Elevación lateral de hombro inclinada (10 reps por brazo, mancuernas de 4-10 kilos)
- Bisagra con balón medicinal o disco (10-15 reps. Balón de 3-5 kilos o disco de 2,5-5 kilos)
- Dominadas con agarre mixto (5-10 reps con cada agarre o al fallo)
- Sentadillas de aguante con pelota suiza contra pared (10 reps, 5 seg aguante abajo)
- Rotación de disco alrededor de la cabeza (10 reps por lado, disco de 5-15 kilos)
- Rotación Rápida de disco de boxeador (20 reps, disco de 5-10 kilos)

----- Estiramientos

MES UNO

SEMANA 4, DIA 1

Circuito A (4 series. Sin descanso entre ejercicios ni series. intentar bajar de 20 minutos)

- 400 mts carrera en cinta (velocidad 10-11)
- Press banco mancuernas (8-10 kilos) - 10 reps
- Jalón al pecho con agarre estrecho (30-45 kilos) - 10 reps
- Sentadillas con salto (barra de pesas en hombros, 10-15 kilos) - 10 reps

Circuito B (2 series. Descanso entre series de 2 minutos. Sin límite de tiempo)

- L's en escalera (10 reps)
- Sentadillas (25 reps)
- Encogimientos en escalera (5 reps)
- Fondos suelo (20 reps)
- Saltos comba (100 reps)
- Oblícuos en escalera (10 reps por cada lado)
- Fondos mano sobre mano (20 reps)
- Lumbares (15-20 reps)
- Torsión de mono en escalera (5 reps por cada lado)
- Rueda AB (10 reps)
- Fondos suelo a una mano (5 reps por cada lado)

----- Estiramientos

MES UNO

SEMANA 4, DIA 2

Circuito A (4 series. Sin descanso entre ejercicios ni series. intentar bajar de 20 minutos)

- Curl martillo simultáneo (10 kilos) - 10 reps
- Press cerrado máquina (20-30 kilos) - 10 reps
- Jalón al pecho con agarre estrecho (30-45 kilos) - 10 reps
- Sentadillas sumo (barra de pesas en los hombros, 10-15 kilos) - 15 reps
- Fondos suelo - 15 reps
- 600 mts carrera en cinta (velocidad 10-12)

Circuito B (2 series. Descanso entre series de 2 minutos. Sin límite de tiempo)

- L's en escalera (10 reps)
- Sentadillas (25 reps)
- Encogimientos en escalera (5 reps)
- Fondos suelo (20 reps)
- Saltos comba (100 reps)
- Oblícuos en escalera (10 reps por cada lado)
- Fondos mano sobre mano (20 reps)
- Lumbares (15-20 reps)
- Torsión de mono en escalera (5 reps por cada lado)
- Rueda AB (10 reps)
- Fondos suelo a una mano (5 reps por cada lado)

----- Estiramientos

MES UNO

SEMANA 4, DIA 3

Circuito A (4 series. Sin descanso entre ejercicios ni series. intentar bajar de 20 minutos)

- 1.000 mts carrera en cinta (velocidad 10-11) (SOLO SE HACE UNA VEZ)
- Ejercicios libres (máximo de 5 ejercicios)

Circuito B (2 series. Descanso entre series de 2 minutos. Sin límite de tiempo)

- L's en escalera (10 reps)
- Sentadillas (25 reps)
- Encogimientos en escalera (5 reps)
- Fondos suelo (20 reps)
- Saltos comba (100 reps)
- Oblícuos en escalera (10 reps por cada lado)
- Fondos mano sobre mano (20 reps)
- Lumbares (15-20 reps)
- Torsión de mono en escalera (5 reps por cada lado)
- Rueda AB (10 reps)
- Fondos suelo a una mano (5 reps por cada lado)

----- Estiramientos