

MES DOS

SEMANA 1, DIA 1

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

- Dominadas neutras - 10 reps
- Fuerza en Polea (15-25 kilos) - 10 reps
- Curl máquina (10-15 kilos) - 10 reps
- Aperturas (10-15 kilos) - 10 reps

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

- Macalios (12 a 16 reps, pesas 1-2 kilos)
- Sentadillas Pelota Suiza seguidas (25 reps)
- Rueda AB (15 reps)
- Rotación rápida de disco de boxeador (30 reps, disco de 5-10 kilos)
- Dominadas neutras con elevación simultánea de piernas (5 reps)
- Golpeo Puño al aire (2-4 kilos, 50 reps)
- Golpeo Pierna escudo (15 reps con cada pierna)
- L's en espaldera (10 reps)
- Saltos comba (100 reps)
- Rotación de disco alrededor de la cabeza (15 reps por lado, disco de 10-15 kilos)
- Sprint en cinta (1 minuto, velocidad 16)

----- Estiramientos

MES DOS

SEMANA 1, DIA 2

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

- 400 mts en cinta (velocidad 11-12)
- Press banca mancuernas (10-15 kilos) - 10 reps
- Jalón trasnuca (30-45 kilos) - 10 reps
- Zancada con patada frontal (10-15 kilos) - 10 reps

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

- Macalios (12 a 16 reps, pesas 1-2 kilos)
- Sentadillas Pelota Suiza seguidas (25 reps)
- Rueda AB (15 reps)
- Rotación rápida de disco de boxeador (30 reps, disco de 5-10 kilos)
- Dominadas neutras con elevación simultánea de piernas (5 reps)
- Golpeo Puño al aire (2-4 kilos, 50 reps)
- Golpeo Pierna escudo (15 reps con cada pierna)
- L's en espaldera (10 reps)
- Saltos comba (100 reps)
- Rotación de disco alrededor de la cabeza (15 reps por lado, disco de 10-15 kilos)
- Sprint en cinta (1 minuto, velocidad 16)

----- Estiramientos

MES DOS

SEMANA 1, DIA 3

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

- Fondos en step (10 reps)
- Sentadillas con barra (10-15 kilos) - 10 reps
- Saltos tocando pared con pies - 10 reps
- Abdomen tocando escalera - 8 reps
- 600 mts en cinta (velocidad 10-12) - SOLO UNA VEZ

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

- Macalios (12 a 16 reps, pesas 1-2 kilos)
- Sentadillas Pelota Suiza seguidas (25 reps)
- Rueda AB (15 reps)
- Rotación rápida de disco de boxeador (30 reps, disco de 5-10 kilos)
- Dominadas neutras con elevación simultánea de piernas (5 reps)
- Golpeo Puño al aire (2-4 kilos, 50 reps)
- Golpeo Pierna escudo (15 reps con cada pierna)
- L's en espaldera (10 reps)
- Saltos comba (100 reps)
- Rotación de disco alrededor de la cabeza (15 reps por lado, disco de 10-15 kilos)
- Sprint en cinta (1 minuto, velocidad 16)

----- Estiramientos

MES DOS

SEMANA 2, DIA 1

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

- 1.000 mts en cinta (velocidad 10-12) - SOLO SE HACE UNA VEZ
- Ejercicios libres (máxima de 5 ejercicios)

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

- Flexiones de antebrazo (20 reps)
- Oblícuos en escalera (15 reps por lado)
- Flexiones mano sobre mano (25 reps)
- Lumbares (20-25 reps)
- Doble Crunch (20-30 reps)
- Sentadilla con Pelota Suiza seguidas (25 reps)
- Cruce de piernas boca arriba (20-50 reps)
- Flexiones triceps con banco (20 reps)
- Golpeo Puño al aire (2-4 kilos, 50 reps)
- Bisagra con disco (disco de 5-10 kilos, 20-25 reps)
- Sprint en cinta (1 minuto, velocidad 16)

----- Estiramientos

MES DOS

SEMANA 2, DIA 2

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

- 400 mts en cinta (velocidad 11-12)
- 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

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

- Flexiones de antebrazo (20 reps)
- Oblícuos en escalera (15 reps por lado)
- Flexiones mano sobre mano (25 reps)
- Lumbares (20-25 reps)
- Doble Crunch (20-30 reps)
- Sentadilla con Pelota Suiza seguidas (25 reps)
- Cruce de piernas boca arriba (20-50 reps)
- Flexiones triceps con banco (20 reps)
- Golpeo Puño al aire (2-4 kilos, 50 reps)
- Bisagra con disco (disco de 5-10 kilos, 20-25 reps)
- Sprint en cinta (1 minuto, velocidad 16)

----- Estiramientos

MES DOS

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)
- Fondos en suelo - 20 reps
- Domindas asistidas - 10 reps
- Saltos en comba - 50 reps

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

- Flexiones de antebrazo (20 reps)
- Oblícuos en escalera (15 reps por lado)
- Flexiones mano sobre mano (25 reps)
- Lumbares (20-25 reps)
- Doble Crunch (20-30 reps)
- Sentadilla con Pelota Suiza seguidas (25 reps)
- Cruce de piernas boca arriba (20-50 reps)
- Flexiones triceps con banco (20 reps)
- Golpeo Puño al aire (2-4 kilos, 50 reps)
- Bisagra con disco (disco de 5-10 kilos, 20-25 reps)
- Sprint en cinta (1 minuto, velocidad 16)

----- Estiramientos

MES DOS

SEMANA 3, 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)

- Macalios (12 a 16 reps, pesas 1-2 kilos)
- Sentadillas Pelota Suiza seguidas (25 reps)
- Rueda AB (15 reps)
- Rotación rápida de disco de boxeador (30 reps, disco de 5-10 kilos)
- Dominadas neutras con elevación simultánea de piernas (5 reps)
- Golpeo Puño al aire (2-4 kilos, 50 reps)
- Golpeo Pierna escudo (15 reps con cada pierna)
- L's en espaldera (10 reps)
- Saltos comba (100 reps)
- Rotación de disco alrededor de la cabeza (15 reps por lado, disco de 10-15 kilos)
- Sprint en cinta (1 minuto, velocidad 16)

----- Estiramientos

MES DOS

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)
- 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)

- Macalios (12 a 16 reps, pesas 1-2 kilos)
- Sentadillas Pelota Suiza seguidas (25 reps)
- Rueda AB (15 reps)
- Rotación rápida de disco de boxeador (30 reps, disco de 5-10 kilos)
- Dominadas neutras con elevación simultánea de piernas (5 reps)
- Golpeo Puño al aire (2-4 kilos, 50 reps)
- Golpeo Pierna escudo (15 reps con cada pierna)
- L's en espaldera (10 reps)
- Saltos comba (100 reps)
- Rotación de disco alrededor de la cabeza (15 reps por lado, disco de 10-15 kilos)
- Sprint en cinta (1 minuto, velocidad 16)

----- Estiramientos

MES DOS

SEMANA 3, 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)

- Macalios (12 a 16 reps, pesas 1-2 kilos)
- Sentadillas Pelota Suiza seguidas (25 reps)
- Rueda AB (15 reps)
- Rotación rápida de disco de boxeador (30 reps, disco de 5-10 kilos)
- Dominadas neutras con elevación simultánea de piernas (5 reps)
- Golpeo Puño al aire (2-4 kilos, 50 reps)
- Golpeo Pierna escudo (15 reps con cada pierna)
- L's en espaldera (10 reps)
- Saltos comba (100 reps)
- Rotación de disco alrededor de la cabeza (15 reps por lado, disco de 10-15 kilos)
- Sprint en cinta (1 minuto, velocidad 16)

----- Estiramientos

MES DOS

SEMANA 4, 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)

- Flexiones de antebrazo (20 reps)
- Oblícuos en escalera (15 reps por lado)
- Flexiones mano sobre mano (25 reps)
- Lumbares (20-25 reps)
- Doble Crunch (20-30 reps)
- Sentadilla con Pelota Suiza seguidas (25 reps)
- Cruce de piernas boca arriba (20-50 reps)
- Flexiones triceps con banco (20 reps)
- Golpeo Puño al aire (2-4 kilos, 50 reps)
- Bisagra con disco (disco de 5-10 kilos, 20-25 reps)
- Sprint en cinta (1 minuto, velocidad 16)

----- Estiramientos

MES DOS

SEMANA 4, 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)

- Flexiones de antebrazo (20 reps)
- Oblícuos en escalera (15 reps por lado)
- Flexiones mano sobre mano (25 reps)
- Lumbares (20-25 reps)
- Doble Crunch (20-30 reps)
- Sentadilla con Pelota Suiza seguidas (25 reps)
- Cruce de piernas boca arriba (20-50 reps)
- Flexiones triceps con banco (20 reps)
- Golpeo Puño al aire (2-4 kilos, 50 reps)
- Bisagra con disco (disco de 5-10 kilos, 20-25 reps)
- Sprint en cinta (1 minuto, velocidad 16)

----- Estiramientos

MES DOS

SEMANA 4, 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)

- Flexiones de antebrazo (20 reps)
- Oblícuos en escalera (15 reps por lado)
- Flexiones mano sobre mano (25 reps)
- Lumbares (20-25 reps)
- Doble Crunch (20-30 reps)
- Sentadilla con Pelota Suiza seguidas (25 reps)
- Cruce de piernas boca arriba (20-50 reps)
- Flexiones triceps con banco (20 reps)
- Golpeo Puño al aire (2-4 kilos, 50 reps)
- Bisagra con disco (disco de 5-10 kilos, 20-25 reps)
- Sprint en cinta (1 minuto, velocidad 16)

----- Estiramientos