

Sesión III de FUNCIONAL

El entrenamiento consta de:

- Calentamiento.
- 3 Tabatas de 20s de ejercicios (2 rondas).
- 10s de descanso entre ejercicios.
- 2min de descanso entre cada ronda.
- Estiramiento.

Tabata tren superior (2 Rondas y 1' descanso entre rondas):

- Flexiones.
- Fondo tríceps.
- Curl biceps con garrafas 5L.
- Press pecho en baranda.
- Flexión hombros 180°.
- Curl hombros con garrafa 5L.

2min descanso.

Tabata tren inferior (2 rondas y 1' descanso entre rondas):

- Sentadillas Front con peso.
- Zancadas con salto.
- Monster walk.
- Fondo de gemelos.
- Thrusters con garrafa 5L.
- Sit up.

2min descanso.

Tabata core abdominal y lumbar (2 rondas y 1' de descanso entre ronda):

- Plancha alta 4 tiempos.
- Plancha Lateral izquierda.
- Plancha Lateral derecha.
- Abdominales inferiores.
- Lumbares tumbados.