

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª semana	Entrenamiento pesos libres	10' andar + 3' correr. 3 rondas	Rutina Iniciación Cardio 1	10' andar + 4' correr. 3 rondas	Entrenamiento pesos libres		10' andar + 5' correr. 3 rondas
2ª semana	Entrenamiento pesos libres	8' andar + 5' correr. 3 rondas	Entrenamiento Rutina comba 1	8' andar + 6' correr. 3 rondas	Entrenamiento pesos libres		8' andar + 5' correr + 6' andar + 10' correr
3ª semana	Entrenamiento pesos libres	5' andar + 10' correr. 2 rondas	Cardio 2	4' andar + 10' correr. 3 rondas	Entrenamiento pesos libres		3' andar + 15' correr + 2' andando + 20' correr
4ª semana	Entrenamiento pesos libres	3' andar + 15' correr. 3 rondas	Tabata burpees	3' andar + 20' correr + 1' andar + 15' correr	Entrenamiento pesos libres		3' andar + correr 40'

## MIÉRCOLES PRIMERA SEMANA

### Rutina Iniciación Cardio 1

4 rondas, 3 ejercicios.

Brazos en cruz, puños apretados. Row interno elevado, con 1 pierna + salto (20 rep). Repetir otras 20 con la otra pierna.

Squat sumo tocando el suelo con los dedos de las manos (espalda recta) y subir con pies juntos (20 veces)

Tumbada en el suelo sobre colchoneta, posición abs, levantarme apoyando en 1 pierna, 20 veces. Repetir otras 20 con otra pierna.

Segunda ronda 15 rep | Tercera ronda 10 rep | Cuarta ronda 5 rep

Controlar el tiempo que tardo en hacerla (aprox. 8 min)

---

## MIÉRCOLES SEGUNDA SEMANA

### Rutina salto con comba 1

(calentamiento previo)

Primera parte 8min

Saltar 25seg con rodillas arriba

5 seg descanso

(x4)

4 rondas abdominales lateral

25 seg lado izq

5 seg descanso

25 seg lado derch.

5 seg descanso

(x2)

4 rondas con cuerda, Jumping Jacks

25seg salto

5 descanso

(x4)

4 rondas. Abdominales con elevación de piernas.

5 seg descanso

25 segundos abs

(x4)

1 minuto de descanso (tomar algo de agua)

Segunda parte, 4 min

20 seg Squat Air

40 seg salto comba con rodillas arriba

(x4)

---

---

## MIÉRCOLES TERCERA SEMANA

### Cardio 2

4 rondas, 4 min

15 seg Leap Jumps

15 seg Mountain Climber

15 seg patada con salto derch.

15 seg patada con salto izq.

---

## MIÉRCOLES CUARTA SEMANA

### Tabata burpees

8 rondas, 4 min

25 seg Burpees

10 descanso