

## RETO 4SF PALEO

SEMANA 1 – DÍA 1. DEFINIENDO

---

### BLOQUE A

1 MIN	CARRERA LIGERA
1 MIN	DESLIZAMIENTOS
1 MIN	SENTADILLA
1 MIN	ZANCADA CON ROTACIÓN
1 MIN	ZANCADA CRUZADA
1 MIN	ZANCADAS ANDANDO
1 MIN	PLANCHA
1 MIN	PESO MUERTO SOBRE 1 PIERNA
1 MIN	PLANCHA LATERAL CON ELEVACIÓN DE PIERNA

30 SEGUNDOS DE RECUPERACIÓN

---

### BLOQUE B

1 MIN	FLEXIONES
1 MIN	ZANCADAS ANDANDO
1 MIN	PLANCHA
1 MIN	PESO MUERTO SOBRE 1 PIERNA
1 MIN	PLANCHA LATERAL CON ELEVACIÓN DE PIERNA

30 SEGUNDOS DE RECUPERACIÓN

---

### REPETIR BLOQUE B

---

30 SEGUNDOS DE RECUPERACIÓN

---

### BLOQUE C

30 SEG	GIRO CON BALÓN MEDICINAL
30 SEG	TOQUES
30 SEG	SUBIDAS

4 MINUTOS DE ESTIRAMIENTOS