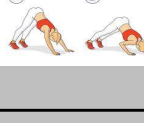
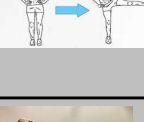
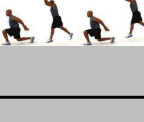


Grupo	Nivel	Macro ciclo	Mesociclo	Fechas Microciclo	Focus
Club	Intermedio/alto	2024	4	Jueves Mayo	Ejercicios seguidos siguiendo los tempos

CALENTAMIENTO	5' running a ritmo suave	ENFRIAMIENTO	5' running a ritmo suave estiramientos entre 30" - 40": gemelos, cuádriceps, isquios, glúteos, piramidal, psoas, abdominales, dorsales, lumbares, trapecio, tríceps, pectoral
---------------	--------------------------	--------------	---

#	Ejercicio	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Imagen
A1	squat con salto	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	
Descanso: Seguir A2 Tempo: X Set 1		30"	35"	40"	45"		
Set 2		30"	35"	40"	45"		
Set 3							
Set 4							
A2	push up explosivo	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	
Descanso: Seguir A3 Tempo: X Set 1		30"	35"	40"	45"		
no hace falta despegar las manos del suelo, pero sin duda subir tiene que ser más rápido que bajar. Puedes hacerlo de rodillas si te cuesta		30"	35"	40"	45"		
Set 2							
Set 3							
Set 4							
A3	sit up + puños	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	
Descanso: 2' running Tempo: X Set 1		30"	35"	40"	45"		
Set 2		30"	35"	40"	45"		
Set 3							
Set 4							
B1	pike push ups	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	
Descanso: Seguir B2 Tempo: 202 Set 1		5	8	10	12		
Set 2		5	8	10	12		
Set 3							
Set 4							
B2	patada lateral	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	
Descanso: 2' running Tempo: X Set 1		30"	35"	40"	45"		
Set 2		30"	35"	40"	45"		
Set 3							
Set 4							
C1	plank cross toe tap	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	
Descanso: Seguir C2 Tempo: X Set 1		30"	35"	40"	45"		
Set 2		30"	35"	40"	45"		
Set 3							
Set 4							
C2	jumping lunge	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	
Descanso: 2' running Tempo: X Set 1		30"	35"	40"	45"		
Set 2		30"	35"	40"	45"		
Set 3							
Set 4							
		Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	
Descanso: Tempo: Set 1							
Set 2							
Set 3							
Set 4							
		Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	
Descanso: Tempo: Set 1							
Set 2							
Set 3							
Set 4							
		Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	
Descanso: Tempo: Set 1							
Set 2							
Set 3							
Set 4							
		Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	
Descanso: Tempo: Set 1							
Set 2							
Set 3							
Set 4							

Set 2						
Set 3						
Set 4						