

Grupo	Nivel	Macrociclo	Mesociclo	Fechas Microciclo	Focus
Club	Intermedio/alto	2024	4	Martes Mayo	combinación dos ejercicios dinámicos

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	Imagen	Imagen
A1	squat + stand criss cross	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		30"	35"	40"	45"		
Set 4							
A2	plank shoulder + rise	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso		
Descanso: seguir A3 Tempo: X Set 1		30"	35"	40"	45"		
Set 2		30"	35"	40"	45"		
Set 3		30"	35"	40"	45"		
Set 4							
A3	oblique knee pull	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso		
Descanso: seguir A4 Tempo: X Set 1		30" x lado	35" x lado	40" x lado	45" x lado		
Set 2		30" x lado	35" x lado	40" x lado	45" x lado		
Set 3		30" x lado	35" x lado	40" x lado	45" x lado		
Set 4							
A4	half burpee + push up	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso		
Descanso: seguir A5 Tempo: X Set 1		30"	35"	40"	45"		
burpee sin salto pero con push up		30"	35"	40"	45"		
Set 3		30"	35"	40"	45"		
Set 4							
A5	sprinter	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso		
Descanso: seguir A6 Tempo: X Set 1		30" x lado	35" x lado	40" x lado	45" x lado		
Set 2		30" x lado	35" x lado	40" x lado	45" x lado		
Set 3		30" x lado	35" x lado	40" x lado	45" x lado		
Set 4							
A6	scissors + crunch	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso		
Descanso: seguir A7 Tempo: X Set 1		30"	35"	40"	45"		
Set 2		30"	35"	40"	45"		
Set 3		30"	35"	40"	45"		
Set 4							
A7	inverted burpee + climbers	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso	Reps Peso		
Descanso: 3' running Tempo: X Set 1		30"	35"	40"	45"		
Set 2		30"	35"	40"	45"		
Set 3		30"	35"	40"	45"		
Set 4							
		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		
Descanso: Tempo: Set 1							
Set 2							
Set 3							
Set 4							