



**CARDIO HIT**  
**TODO EL CUERPO**

**FRECUENCIA: LUNES A SÁBADO**

**SOL MIJANGOS**

**24/08/19**

1	CALENTAMIENTO	CAMINADORA 5 MINUTOS F.C. MEDIA
---	---------------	------------------------------------

+

2	CUERDA DE BOX	2 SERIES X 50 SALTOS
	PIERNA	2 EJERCICIOS X 4S X 12 REPETICIONES
	CUERDA DE BOX	2 SERIES X 100 SALTOS
	ESPALDA	2 EJERCICIOS X 3 SERIES X 15 REPETICIONES
	CUERDA DE BOX	2 SERIES X 150 SALTOS
	PECHO	2 EJERCICIOS X 3 SERIES X 15 REPETICIONES

+

3	CAMINADORA	3 MINUTOS F.C. MAX
	HOMBRO	2 EJERCICIOS X 4 SERIES X 12 REPETICIONES
	CUERDA DE BOX	2 SERIES X 100 SALTOS
	TRICEP	2 EJERCICIOS X 4 SERIES X 20 REPETICIONES
	CAMINADORA	3 MINUTOS F.C. MAX
	BICEPS	2 EJERCICIOS X 4 SERIES X 20 REPETICIONES

+

4	CUERDA DE BOX	2 SERIES X 100 SALTOS
	BURPEES	8 REPETICIONES
	ABS	1 EJERCICIOS X 4 SERIES X 20 REPETICIONES

NOTA: SE CAMBIAN LOS APARATOS DE PESAS CADA DÍA CUANDO SEA POSIBLE.  
EJEMPLO: SI TU GYM CUENTA CON 8 APARATOS PARA PIERNA, UN DÍA UTILIZARÁS 2, Y AL SIGUIENTE OTROS 2 DISTINTOS Y ASÍ SUCESIVAMENTE HASTA DARLE LA VUELTA