

Nombre : **Coronavirus**
 Entrenador : **Dairo Dávila**

Fecha: 21-Mar-20
 Peso: xx

<i>Semana</i>	:	I	II	III	IV
<i>Series</i>	:	4	4	4	4
<i>Repeticiones</i>	:	15 a 25	15 a 25	15 a 25	15 a 25
<i>Tiempo de descanso</i>	:	90 seg	90 seg	90 seg	90 seg
<i>Abdomen</i>	:		0		
<i>Cardio</i>	:		Según lo indicado		

RUTINA CASA - Triseries+Biseries

		TEMPO
Día 1	Jalar	Remo con garrafón (iso 2") 1X3
		Elev. De pecho en piso (apoyando codos)
		Peso muerto toalla con retracción escapular (iso 2")
		Elev. Agachado en "L" con toalla (iso 2")
		Remo al pecho con garrafón (iso 1") 1x2
		Nadadores 3x3
		Curl invertido con toalla y garrafón (iso 1") 1x2
Curl con toalla y garrafón (iso 1") 1x2		
Día 2	Empujar	Lagartijas pies elevados 1X3
		Lagartijas 1X2
		Lagartijas rodillas al piso 1X1
		Lagartijas invetidas pies en silla 1x1
		Giros "T" sobre codos 1X2
		Elev. Frontal con toalla y garrafon
		Lagartijas cerradas (Al fallo técnico)
		Fondos en silla (Al fallo muscular)
Día 3	Pierna	Sentadillas 1 1/2 1X3
		Sentadillas 1X2
		Sentadillas explosivas 1X1
		Elev. De cadera a una pierna x 10+5 1X3
		Elev. De cadera (iso 2") 1X2
		Elev. De cadera estilo rana (iso 1") 1X1
		Desplantes en silla (Búlgaros)
		Desplantes en tu lugar con elevación de pierna
		Elev. De talones (iso 1") 1x100

*Prestar mucha atención al tiempo de ejecución

**Resptar los isométricos (*iso)

***Llegar a la falla muscular en la última serie

Orden hombres: Día 1, día 2, día 3

Orden mujeres: Día 1, día 3, día 2, día 3