

	L	M	X	J	V	S	D
<i>Ejemplo</i>	x		x				x
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
Semana 5							
Semana 6							
Semana 7							
Semana 8							
Semana 9							
Semana 10							
Semana 11							
Semana 12							
Semana 13							
Semana 14							
Semana 15							
Semana 16							
Semana 17							
Semana 18							

-IMPORTANTE para generar un nuevo hábito, marca con una X los días que has completado tu entrenamiento.

-Establecer y seguir tus nuevos hábitos te ayuda a mejorar.

-Da testimonio de tus entrenamientos con BAPOFIT® y celebra lo conseguido, cada cambio de color (nivel) es un gran avance.

Strong feet and hands for a powerful body



INICIACION

Semanas 1-2

SQUAT CON PRESS 20 s

DEADBUG 20 s

FRONT SQUAT A PUSH PRESS 20 s

Descanso 20 s

alternado piernas

x6 vueltas

Semanas 3-4

Aumentamos a 30 s de ejercicio con 30 s de descanso

Semanas 5-6

Aumentamos a 40 s de ejercicio con 40 s de descanso

INTERMEDIO

Semanas 7-8

POWER LUNGE 30 s

DEADBUG MOVIENDO EL BAPOFIT 30 s

JUMPING JACKS 30 s

Descanso 30 s

alternado piernas

x6 vueltas

Semanas 9-10

Aumentamos a 40 s de ejercicio con 30 s de descanso

Semanas 11-12

Continuamos con 40 s de ejercicio y bajamos a 20 s de descanso

AVANZADO

Semanas 13-14

BAPO-BATTLE BAJO 30 s

LUNGE CON ROTACIÓN HOMO 30 s

POWER BULGARIAN SQUAT 30 s

PLANCHA ALTERNANDO APOYOS 30 s

Descanso 30 s

15s con cada pierna

alternado piernas

x6 vueltas

Semanas 15-16

Aumentamos a 40 s de ejercicio con 30 s de descanso

Semanas 17-18

Continuamos con 40 s de ejercicio y bajamos a 20 s de descanso

DEADLIFT 2 ALTURAS

BISAGRA DE CADERA

HALO

10 rep BAPOFIT vertical
10 rep BAPOFIT horizontal

5 rep mano izquierda arriba
5 rep mano derecha arriba

5 rep vueltas sentido horario
5 rep vueltas sentido antihorario

Calentamiento

Warm-up

PULL-OVER LUNGE

HALO anti-rotación

10 rep alternando piernas

5 rep vueltas sentido horario
5 rep vueltas sentido antihorario

PARA NIVEL INTERMEDIO Y AVANZADO AÑADIMOS:

- A una pierna, derecha apoyado 5 rep vueltas sentido horario + 5 rep vueltas sentido antihorario.
 - A una pierna, izquierda apoyada 5 rep vueltas sentido horario + 5 rep vueltas sentido antihorario.
- [Esto te ayudará a mejorar la estabilidad de abdomen y pies, puede ayudarte mucho a evitar esguinces]

LUNGE CON ROTACIÓN A WINDMILL 5 rep por cada lado

BISAGRA DE CADERA UNILATERAL 5 rep por cada lado

HOMBRO Y TOBILLO 5 rep por cada lado

INCLINACIÓN Y ROTACIÓN TRONCO 5 rep por cada lado

Vuelta a la calma con movilidad

ANADIMOS ESTE EJERCICIO PARA EL NIVEL INTERMEDIO Y AVANZADO