

TRANSTRITOLON

FECHA: 27-4 al 3-5	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ACTIVIDAD	CARDIO O RODILLO + ESTIRAMIENTOS... Circuito de Cardio o 60' de Rodillo suave + Estiramientos. TOTAL: Cardio: 30min o Bici: 60min / Est Los que tengan rodillo, hacer bici.	MOVILIDAD + TONO ... Circuito de Movilidad + Circuito de Tono (3x20" en cada ejercicio desc=20" entre series). TOTAL: Mov / Tono En el Circuito de Tono deben hacer todos los ejercicios.	<i>Descanso</i>	CARDIO O RODILLO + TONO... Circuito de Cardio o Bici: 15' calentarse + Hacer 3 bloques de (1' fuerte / 20" suaves / 50" fuertes / 30" suaves / 40" fuertes / 40" suaves / 30" fuertes / 50" suaves / 20" fuertes / 1' suave) entre bloques 3'20" suaves + 15' suaves + Circuito de Tono. TOTAL: Cardio: 30min / Bici: 60min / Tono Los que tengan rodillo, hacer bici. En el Circuito de Tono deben hacer todos los ejercicios.	MOVILIDAD + CARDIO + ESTIRAMIENTOS ... Circuito de Movilidad + Circuito de Cardio + Estiramientos TOTAL: Mov / Cardio: 30min / Est	CARDIO O RODILLO + TONO... Circuito de Cardio o Bici: 14' suaves + 1' fuerte + 19' suaves + 1' fuerte + 24' suaves + 1' fuerte + 29' suaves + 1' fuerte + 5' suaves + Circuito de Tono. TOTAL: Cardio: 30min / Bici: 95min / Tono Los que tengan rodillo, hacer bici. En el Circuito de Tono deben hacer todos los ejercicios.	<i>Descanso</i>

MOVILIDAD ARTICULAR (10" – 15" EN CADA EJERCICIO)

