








OPERACIÓN TRANSFORMER - MES TRES - EJERCICIO

LUNES		CIRCUITO A+B
MARTES		CARDIO ESTRATÉGICO
MIÉRCOLES		CIRCUITO A+B
JUEVES		CARDIO ESTRATÉGICO
VIERNES		CIRCUITO A+B
SÁBADO		CARDIO SUAVE
DOMINGO		DESCANSO

# Circuito A x 4

Completa 4 vueltas en este circuito. Descansa 1 minuto entre cada vuelta y la siguiente.

Press de pie



7

Haz la subida explosiva tomando impulso con las piernas. Si utilizas kettlebell, haz levantamientos en dos tiempos con cada mano.

Remo inclinado Yates



6

No pongas el cuerpo horizontal, sino inclinado, y protegerás tu espalda. El cuerpo no se mueve, solo los brazos. También puedes hacerlo con dos mancuernas o kettlebells.

Sentadillas de sumo



8

Debes mantener la espalda recta su sostener el peso entre las piernas (una mancuerna o una kettlebell). Baja hasta que los muslos estén horizontales.

Dominadas



5

Si te resulta fácil hacer 5 repeticiones, tienes que colgarte peso a la cintura. Si todavía no puedes, usa una polea.

OPERACIÓN TRANSFORMER - MES TRES-INTERRUPCIÓN DINÁMICA

DURACIÓN

Interrupción dinámica

Burpees

1 minuto

Se llaman así por el médico que las inventó para medir la condición de los soldados. Haz todas las que puedas en un minuto.

Escaladores



1 minuto

Igual que antes, todas las repeticiones posibles en un minuto alternando las piernas.



# Circuito B x 4

Completa 4 vueltas en este circuito. Descansa 1 minuto entre cada vuelta y la siguiente.

Peso muerto con mancuernas



5

Las mancuernas permiten que el peso se distribuya a los lados y la espalda esté más segura.

Press inclinado



8

Un clásico que pondrá en marcha tus tríceps y pectorales.

Remo vertical



7

Puedes utilizar una barra o una polea. Arranca explosivamente hacia arriba y mantén la posición un segundo antes de bajar.

Zancada con mancuerna



5 con cada pierna

Un ejercicio que no pasa de moda. Son pocas repeticiones, así que carga con bastante peso.