








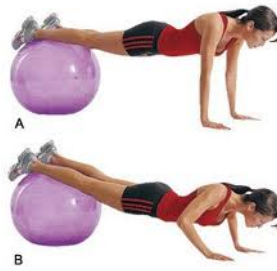
OPERACIÓN TRANSFORMER - MES TRES - EJERCICIO

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.

Flexiones con piernas elevadas



7

Este es el ejercicio de empujar horizontal (porque los brazos empujan hacia delante, aunque tú estés tumbado). Sube los pies en la cama o en algo inestable para aumentar la dificultad, son pocas repeticiones.

Remo bajo mesa



6

Este ejercicio es de tirar horizontal, aunque estés tumbado, ya que el movimiento es como el del remo.

Sentadillas a una pierna hacia delante



8

Son más fáciles que las sentadillas a una pierna hacia atrás, pero si te cuesta mucho trabajo apoya las manos ligeramente en una silla o una mesa.

Dominadas



5

El ejercicio de tirar en vertical. Usa una barra de puerta o una en el parque. Si te resulta fácil hacer 5 repeticiones, tienes que colgarte peso a la cintura. Si todavía no puedes llegar a 5, que alguien te ayude empujando (un poco) hacia arriba.

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.

Isquiotibiales y glúteos asistidos



5

No te inclines demasiado hacia delante, porque puedes caerte.

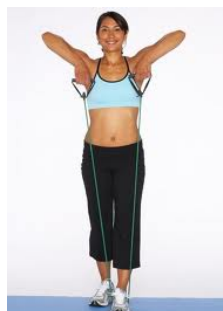
Fondos con silla



8

No nos olvidamos de él, un ejercicio que pone en marcha tus pectorales y tríceps

Elevaciones con banda elástica



7

Es el movimiento de tirar en vertical. Puedes utilizar una barra o una polea. Arranca explosivamente hacia arriba y mantén la posición un segundo antes de bajar.

Zancada con peso



5 con cada pierna

La zancada es un ejercicio fundamental. Son pocas repeticiones, así que carga con bastante peso.