

# · PLANIFICACIÓN SEMANAL · ADESTRAMENTO FUNCIONAL · · Para executar por libre ·

## LUNS

### Sesión 1 (Acondicionamento Metabólico):

Parte principal: Tabata (20"/10"x8)

- **Jumping Jacks** (saltos con separación de pernas)
- **Wall ball** (Lanzamento de balón á parede).
- **Mountain climber** (escalador).
- **Scissor lunge** (zancadas alternas).

## MARTES

### Sesión 2 (Forza + Ximnásticos):

AMRAP 20-30' (contar las roldas completadas)

- 5 **Deadlift** (Peso morto).
- 13 **Push ups** (fondos).
- 9 **Box jumps** (saltos ao caixón).

## MÉRCORES

### Sesión 3 (Metabólico + Forza + Ximnásticos):

(Facelo no menor tempo posible)

- 1000 metros **remo** / 10' **elíptica**.
- 50 **Thrusters** (sentadilla frontal con barra + extensión de ombreiro).
- 30 **Pull ups** (dominadas con/sen axudas).

## XOVES

### Sesión 4 (Metabólico + Ximnásticos):

AMRAP 20' (contar as roldas completadas)

- 100 **Salto á corda/Jumping Jacks**.
- 20 **Scissor lunge** (zancadas alternas).
- 10 **Box Jump** (saltos ao caixón).

## VENRES

### Sesión 5 (Forza):

10 series de 10 repeticions

- **Kettlebell swing** (balanceo)
- **Kettlebell deadlifts** (peso morto)
- **Kettlebell Thruster single arm** (sentadilla frontal + extensión del ombreiro a unha man). 5 series con cada brazo.

29 MARZO-2 ABRIL 2021

En todas as sesión deberase facer un quecemento 5-10' e ao finalizar 5-10' de estiramientos.

