



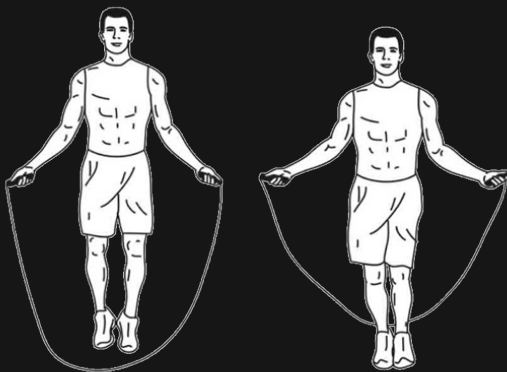
RUTINAS FITBREAKERS COMBA DE ENTRENAMIENTO

RUTINA-I

NIVEL I **3 SERIES** - NIVEL II **4 SERIES** - NIVEL III **5 SERIES**
1 SERIE = TODOS LOS EJERCICIOS DE ESTA TABLA

15 SEGUNDOS DE DESCANSO CADA VEZ QUE TERMINES LOS PUSH-UPS
120 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE SERIES

JUMP ROPE SKIPS



30 JUMP ROPE SKIPS

3 PUSH-UPS

DESCANSO 15"

30 JUMP ROPE SKIPS

3 PUSH-UPS

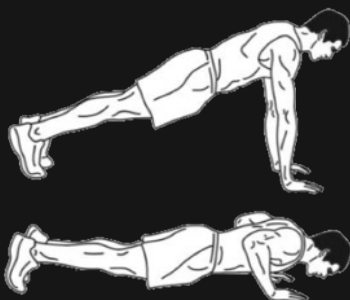
DESCANSO 15"

30 JUMP ROPE SKIPS

3 PUSH-UPS

DESCANSO 15"

PUSH-UPS



30 JUMP ROPE SKIPS

3 PUSH-UPS

DESCANSO 15"

30 JUMP ROPE SKIPS

3 PUSH-UPS

SERIE COMPLETADA - DESCANSO 120"

*NIVEL I **PRINCIPIANTE** - NIVEL II **AVANZADO** - NIVEL III **EXPERTO**

RUTINA-2



NIVEL I 3 SERIES - NIVEL II 4 SERIES - NIVEL III 5 SERIES

1 SERIE = TODOS LOS EJERCICIOS DE ESTA TABLA

30 SEGUNDOS DE DESCANSO CADA VEZ QUE TERMINES LOS JUMP ROPE SKIPS

120 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE SERIES

4 PUSH-UPS

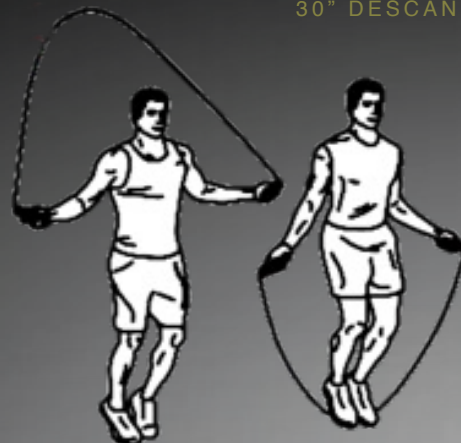


40 JAB+CROSS



40 JUMP ROPE SKIPS

30" DESCANSO



4 PUSH-UPS

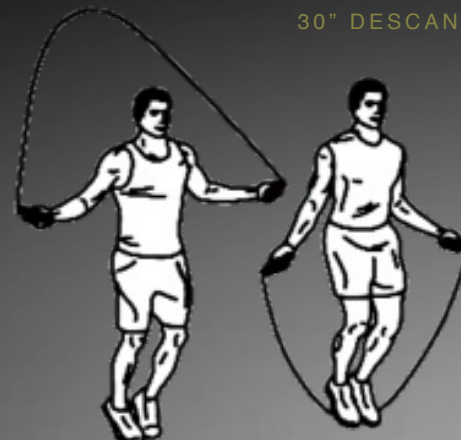


40 HOOKS



40 JUMP ROPE SKIPS

30" DESCANSO



4 PUSH-UPS

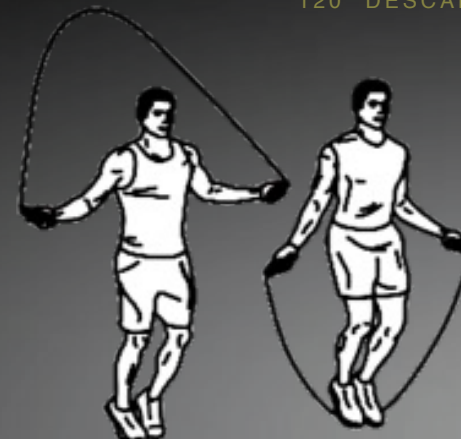


40 UPPERCUTS



40 JUMP ROPE SKIPS

120" DESCANSO



*NIVEL I PRINCIPIANTE - NIVEL II AVANZADO - NIVEL III EXPERTO

RUTINA-3



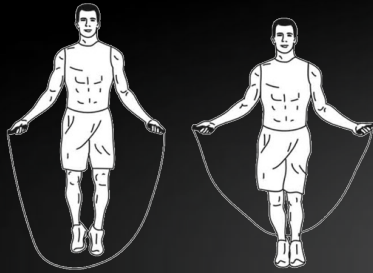
NIVEL I 3 SERIES - NIVEL II 4 SERIES - NIVEL III 5 SERIES

1 SERIE = TODOS LOS EJERCICIOS DE ESTA TABLA

30 SEGUNDOS DE DESCANSO CADA VEZ QUE TERMINES LOS JUMP ROPE SKIPS

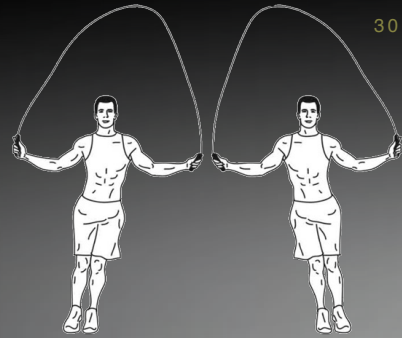
60 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE SERIES

45 FEET TOGETHER JUMPS

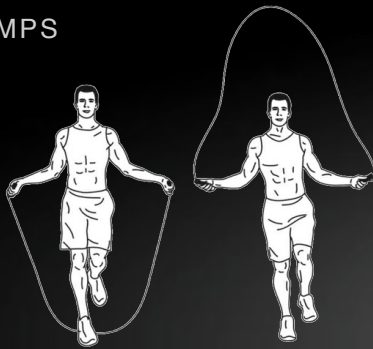


15 FEET TOGETHER SIDE-TO-SIDE

30" DESCANSO

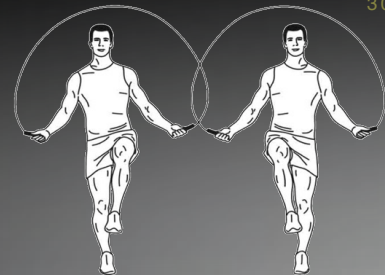


45 SKIP JUMPS

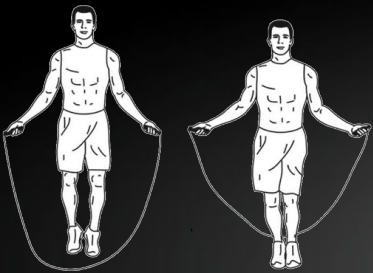


15 HIGH KNEE SKIP JUMPS

30" DESCANSO

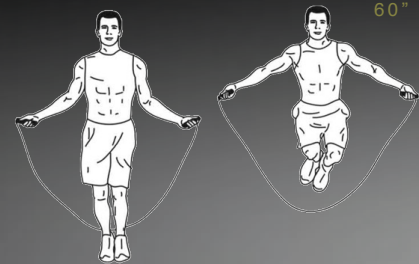


45 FEET TOGETHER JUMPS



15 FEET TOGETHER HIGH JUMPS

60" DESCANSO



*NIVEL I PRINCIPIANTE - NIVEL II AVANZADO - NIVEL III EXPERTO

IMPORTANTE:

Antes de iniciar el entrenamiento, revisa que el producto se encuentre en perfectas condiciones. Para evitar malas posturas, enredos y desarrollar una técnica de salto correcta, ajusta la cuerda de la comba a tu altura y nivel de experiencia.

Recomendamos que los movimientos sean suaves y controlados, en caso de molestias musculares consulten a su médico.

Realizar ejercicio es una parte importante de un estilo de vida saludable, previene problemas de salud, aumenta la fuerza, la autoestima y ayuda a reducir el estrés. Create una rutina, se constante y alcanzarás nuevas metas.

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA NUESTRA WEB:

www.fitbreakers.com

TAMBIÉN PUEDES ENCONTRARNOS EN:



fitbreakers



@fitbreakers

PARA PREGUNTAS, COMENTARIOS O SUGERENCIAS, ESCRÍBENOS A LA SIGUIENTE DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:

hello@fitbreakers.com