

EVOLVING PLUS



MES 3
SEMANAS 2 Y 4

SEMANAS 2 - 4

MOBILITY DAY 1

UPPER BODY

2 series - 10 Reps c/u

QUADRUPED ANGLES

CHILD POSE ALTERNATING Y LIFT

STANDING SHOULDER EXT

STANDING SWIMMER

OPEN BOOK ON WALL

HIP KNEE DROP



WORKOUT DAY 1

CALENTAMIENTO

X 3

20 MULTI PLANE LUNGE

(FRONTAL + LATERAL + REVERSE + CURTSY = 1)

DESCANSO

PRIMER SET

3X7 POR PIERNA - BULGARIAN SPLIT SQUAT CON JUMP AND PARTIAL

3X 15 SUMO DEADLIFTS

3X 15 BOX JUMPS

SEGUNDO SET

3X 15 SINGLE LEG STEP UP TO REVERSE LUNGE

3X12 SINGLE LEG HAMSTRING CURL CON TRAPO O PELOTA

3X 20 KETTLEBELL SWINGS

TERCER SET

3X20 OVERHEAD WALKING LUNGE

3X20 GLUTE BRIDGE CON ABDUCCIONES



MOBILITY DAY 2

UPPER BODY

2 series - 10 Reps c/u

T EXT ON WALL

HALF KNEELING TS INCLINATION

TS AIRPLANE

GROIN ROCK BACK TS ROT

SITTING TS CARS

HIP KNEE DROP



WORKOUT DAY 2

CALENTAMIENTO

100 SALTOS DE CUERDA

PRIMER SET

3X20 AROUND THE WORLD

3X20 TRICEP EXTENTION

3X15 POR BRAZO ALTERNATE BICEP CURL

SEGUNDO SET

3X 15 MILITARY PRESS

3X15 LATERAL RISES

3X20 DIPS

TERCER SET

3X30 ALTERNATE FRONTAL RISES

3X 30 ALTERNATE HAMMER CURL

BUY OUT

30 MOUNTAIN CLIMBER CADA PIERNA (60 EN TOTAL)

1MIN BOAT POSE

20 WHINDSHIELD WIPERS



MOBILITY DAY 3

LOWER BODY

2 series - 10 Reps c/u

LUMBAR ROCKS

PRONE SCORPION

90/90 GETUP

90/90 FORWARD LEAN

90/90 GETUP FORWARD STEP W ROT

HIP KNEE DROP



WORKOUT DAY 3

CARDIO

45 minutos de intensidad moderada de cualquiera de estas actividades

CLASE DE BAILE

BICICLETA

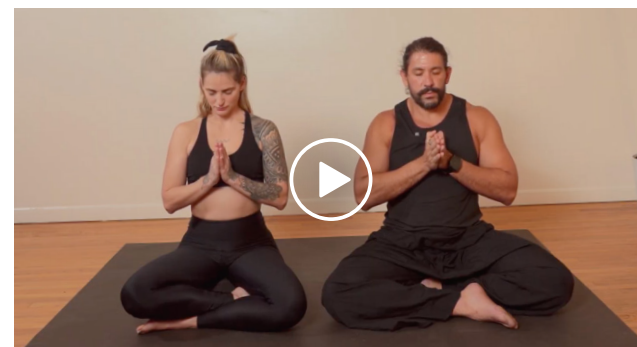
TROTAR MANTENIENDO LA RESPIRACIÓN POR LA NARIZ

Hoy tienes varias opciones para mantenerte activo:
45 minutos de ejercicio de intensidad moderada, ya sea una divertida clase de baile, un paseo en bicicleta, o trotar mientras practicas la respiración por la nariz.

Además, te dejamos esta hermosa

CLASE DE YOGA

para que te acompañe en todo el proceso y te ayude a conectar cuerpo y mente.



MOBILITY DAY 4

LOWER BODY

2 series - 10 Reps c/u

DORSIFLEXION ON WALL

SUPINE KNEE GRAPING

ALTERNATING PIGEON

TACTICAL FROG W IR

90/90 FORWARD LEAN

HIP KNEE DROP



WORKOUT DAY 4

CALENTAMIENTO

X 3

20 STEP UPS

100 JUMP ROPE

20 DONKEY KICK BACKS

PRIMER SET

3X10 HEAVY HIP THRUSTS

3X20 BOX JUMPS

3X15 GOOD MORNINGS

SEGUNDO SET

3X12 POR PIERNA SINGLE LEG DEADLIFT

3X15 BACK SQUATS

3X20 POR PIERNA FIRE HYDRANTS

TERCER SET

3X15 STIFF LEG DEADLIFT

3X15 DIAMOND STANCE HIP THRUST



WORKOUT DAY 5

CALENTAMIENTO

X 3

30 LAT PULLDOWNS
20 AROUND THE WORLD

PRIMER SET

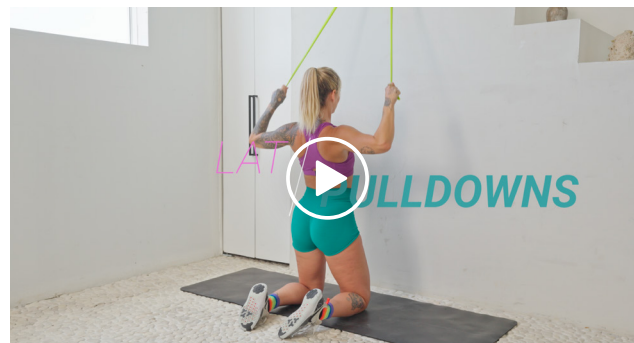
3X20 ARNOLD PRESS
3X10 CARTWHEEL PUSHUPS
3X12 PULLOVER

SEGUNDO SET

3X5 WALL WALKOUTS
3X30 KNEE DOWN KB ROTATION (15 POR LADO)
3X8 MILITARY PRESS

TERCER SET

3X45 SEG SINGLE ARM OVERHEAD FARMERS WALK
3X 15 STANDING CORE ROTATION CON LIGA



MOBILITY DAY 6

FULL BODY

2 series - 10 Reps c/u

BRETZEL

DORSIFLEXION ASSISTED

ALTERNATING HIP FLEXOR/HAMSTRING

PRONE SHOULDER EXT W STICK

HIP 9090

LUMBAR CAT COW

SIDE LYING OPEN BOOK

HIP KNEE DROP



WORKOUT DAY 7

CARDIO

45 MINUTOS INTENSIDAD FUERTE
10 MINUTOS TROTAR

5 SETS DE

1 MINUTO CORRIENDO A INTENSIDAD FUERTE
30 WALKING LUNGES
10 BURPEES

Descansar 2 minutos 30 entre rounds

COOL DOWN

5 MINUTOS CAMINANDO RESPIRANDO POR LA NARIZ



Para completar, te ofrecemos una

CLASE DE YOGA

con un toque de intensidad, ideal para mantenerte alerta y lleno de energía durante todo el día.

