



PROGRAMA SEMANAL

FASE 1 - ACTIVACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO

DÍA	NOTA	TIEMPO	HORA
DIA 1	Ground Kong Duck Walk	Realiza cada ejercicio 2 veces durante el día por 30 segundos.	07:30 10:30 14:30 17:30
DIA 2	Single Leg Bridge Pike Push Up	Realiza cada ejercicio 2 veces durante el día por 30 segundos.	07:30 10:30 14:30 17:30
DIA 3	Pyramid Walk Back Rotation	Realiza cada ejercicio 2 veces durante el día por 30 segundos.	07:30 10:30 14:30 17:30
DIA 4	Climbing Deep Squat	Realiza cada ejercicio 2 veces durante el día por 30 segundos.	07:30 10:30 14:30 17:30
DIA 5	Wrists Frontal Kick	Realiza cada ejercicio 2 veces durante el día por 30 segundos.	07:30 10:30 14:30 17:30
DIA 6	ROM Cadera Breathwork	Realiza cada ejercicio 2 veces durante el día por 30 segundos.	07:30 10:30 14:30 17:30
DIA 7	Breathwork Brain Game		