

Tipo de tabla	Días	Trabajo a realizar	Descanso
Bloque Común	1,2,5,8,9,12,15,16,19,22,23,26,29 y 30	<ul style="list-style-type: none"> -Abdominales (Crunch) -Flexiones -Sentadillas <p>1ª sem. 3 series de 30 segundos cada ejercicio</p> <p>2ª sem. 3 series de 35 segundos cada ejercicio</p> <p>3ª sem. 3 series de 40 segundos cada ejercicio</p> <p>4ª sem. 4 series de 20 segundos cada ejercicio</p> <p>5ª sem. 4 series de 20 segundos cada ejercicio</p>	30 segundos de descanso entre serie y serie
Bloque Específico	4,7,11,14,18,21,25 y 28	<p>Las series son las mismas, dependiendo de la semana en la que se sitúe el día</p> <p>Día 4 y 7</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fondos de tríceps -Step Climbers -Curl de bíceps de un brazo, resistencia con la mano contraria <p>Día 11 y 14</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sit-ups -Abdominales en V -Extensión de piernas en el suelo <p>Día 18 y 21</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sentadilla con salto -Sentadilla Búlgara -Zancada Caminando <p>Día 25 y 28</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sentadilla con salto -Sentadilla Búlgara -Zancada Caminando 	30 segundos de descanso entre serie y serie