X-TIME

DICIEMBRE 2024

RAFA NADAL CLUB

OBJETIVO: UNA PRIMERA PARTE DE TRABAJO DE FUERZA MÁXIMA CON EJERCICIOS COMPLEJOS, Y UNA SEGUNDA PARTE DE ENTRENAMIENTO TABATA CON EJERCICIOS MÁS BÁSICOS.

TABATA 1 (10/5)	TABATA 2 (20/10)
Push Up	Fly
M. Climber	Lateral Push Up
Squat Jump	Lunge Press
Burpee	Broad Jump
Power Lunge	Push Plank
Plank Jack	Power Burpee

TABATA 3 (30/15)	TABATA 4 (40/20)
Row	Shuffle
Clean & Press	Speed Jab
Back Squat	KB Swing
Deadlift	Lunge & Front Kick
Bear Walk	Sit Up
Slam Ball Shot	Burpee Clean & Press

FUERA MÁXIMA
Devil Press
Snatch
Split Jerk
Cluster