

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Sentadilla al aire <i>(air squat)</i>	Sentadilla a caja	3s	
2	Flexión de rodillas <i>(knee push-up)</i>	Flexión en pared	4s	
3	Zancada alterna <i>(alternating lunge)</i>	Zancada estática	3s	
4	Plancha antebrazos <i>(forearm plank)</i>	Plancha de rodillas	4s	
5	Sentadilla al aire	Sentadilla a caja	3s	
6	Flexión de rodillas	Flexión en pared	4s	
7	Zancada alterna	Zancada estática	3s	
8	Plancha antebrazos	Plancha de rodillas	—	

Objetivo: Introducción al intervalo, base de movimiento

Objetivo: Resistencia de tren inferior

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Sentadilla al aire	Sentadilla a caja	3s	
2	Puente de glúteo (glute bridge)	Puente unilateral	3s	
3	Zancada trasera (reverse lunge)	Zancada asistida	4s	
4	Sentadilla sumo (sumo squat)	Sumo parcial	3s	
5	Sentadilla al aire	Sentadilla a caja	3s	
6	Puente de glúteo	Puente unilateral	3s	
7	Zancada trasera	Zancada asistida	4s	
8	Sentadilla sumo	Sumo parcial	—	

RPE objetivo: 6-7

Equipamiento: Peso corporal, esterilla

Duración total: 4 min

Objetivo: Resistencia de tren inferior

NOTAS DE LA SESIÓN

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Press horizontal con banda	Press en pared	4s	
2	Remo con banda (band row)	Remo de pie con banda ligera	4s	
3	Press vertical con banda	Press sentado con banda	4s	
4	Pull apart con banda	Pull apart lento	4s	
5	Press horizontal con banda	Press en pared	4s	
6	Remo con banda	Remo de pie con banda ligera	4s	
7	Press vertical con banda	Press sentado con banda	4s	
8	Pull apart con banda	Pull apart lento	—	

Objetivo: Activación empuje-tracción

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Plancha antebrazos	Plancha de rodillas	4s	
2	Dead bug	Dead bug con brazos fijos	4s	
3	Plancha lateral derecha	Plancha lateral de rodilla	4s	
4	Bird dog	Bird dog solo brazos	4s	
5	Plancha antebrazos	Plancha de rodillas	4s	
6	Dead bug	Dead bug con brazos fijos	4s	
7	Plancha lateral izquierda	Plancha lateral de rodilla	4s	
8	Bird dog	Bird dog solo brazos	—	

Objetivo: Estabilidad de core sin impacto

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Zancada caminando (walking lunge)	Zancada estática	4s	
2	Bear crawl 5 m	Bear crawl 3 m	4s	
3	Bird dog alternado	Bird dog solo brazos	4s	
4	Sentadilla aérea lenta	Sentadilla asistida a silla	3s	
5	Zancada caminando	Zancada estática	4s	
6	Bear crawl 5 m	Bear crawl 3 m	4s	
7	Bird dog alternado	Bird dog solo brazos	4s	
8	Sentadilla aérea lenta	Sentadilla asistida a silla	—	

Objetivo: Preparación dinámica integral como calentamiento activo

Objetivo: Cardio accesible sin impacto articular

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Marcha alta rodillas	Marcha en sitio	3s	
2	Step touch lateral	Step lento	3s	
3	Talones al glúteo marcha	Marcha suave	3s	
4	Boxeo en sitio	Boxeo lento	3s	
5	Marcha alta rodillas	Marcha en sitio	3s	
6	Step touch lateral	Step lento	3s	
7	Talones al glúteo marcha	Marcha suave	3s	
8	Boxeo en sitio	Boxeo lento	—	

RPE objetivo: 6-7

Equipamiento: Ninguno

Duración total: 4 min

Objetivo: Cardio accesible sin impacto articular

NOTAS DE LA SESIÓN

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Sentadilla a pared (wall squat hold)	Sentadilla parcial	4s	
2	Face pull con banda	Remo con banda	4s	
3	Good morning con banda	Inclinación sin carga	4s	
4	Bird dog	Bird dog solo brazos	4s	
5	Sentadilla a pared	Sentadilla parcial	4s	
6	Face pull con banda	Remo con banda	4s	
7	Good morning con banda	Inclinación sin carga	4s	
8	Bird dog	Bird dog solo brazos	—	

Objetivo: Activación postural global

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Puente de glúteo (glute bridge)	Puente parcial	3s	
2	Hip thrust con peso corporal	Hip thrust solo apoyo escapular	4s	
3	Puente unilateral	Puente bilateral	3s	
4	Good morning con banda	Inclinación sin carga	4s	
5	Puente de glúteo	Puente parcial	3s	
6	Hip thrust con peso corporal	Hip thrust solo apoyo escapular	4s	
7	Puente unilateral	Puente bilateral	3s	
8	Good morning con banda	Inclinación sin carga	—	

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Peso muerto unilateral asistido	Inclinación unilateral con apoyo	5s	
2	Zancada estática derecha	Zancada parcial	4s	
3	Plancha lateral modificada	Plancha lateral de rodilla	4s	
4	Subida a step baja	Subida asistida	5s	
5	Peso muerto unilateral asistido	Inclinación unilateral con apoyo	5s	
6	Zancada estática izquierda	Zancada parcial	4s	
7	Plancha lateral modificada	Plancha lateral de rodilla	4s	
8	Subida a step baja	Subida asistida	—	

Objetivo: Estabilidad unilateral básica

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Sentadilla al aire	Sentadilla a caja	3s	
2	Flexión de rodillas	Flexión en pared	4s	
3	Plancha antebrazos	Plancha de rodillas	4s	
4	Zancada alterna	Zancada estática	3s	
5	Remo con banda	Remo sentado con banda	4s	
6	Puente de glúteo	Puente parcial	3s	
7	Marcha alta rodillas	Marcha en sitio	3s	
8	Bird dog	Bird dog brazos solos	—	

Objetivo: Circuito global principiante

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Sentadilla al aire (<i>air squat</i>)	Sentadilla parcial	3s	
2	Marcha alta rodillas	Marcha en sitio	2s	
3	Zancada alterna estática	Paso lateral amplio	3s	
4	Jumping jacks	Half jacks paso lateral	2s	
5	Sentadilla al aire	Sentadilla parcial	3s	
6	Marcha alta rodillas	Marcha en sitio	2s	
7	Zancada alterna estática	Paso lateral amplio	3s	
8	Jumping jacks	Half jacks paso lateral	—	

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Sentadilla a silla (<i>sit-to-stand</i>)	Sentadilla asistida con manos	4s	
2	Puente de glúteo en suelo	Puente parcial	4s	
3	Step-up bajo (<i>low step-up</i>)	Marcha en sitio con rodilla alta	4s	
4	Good morning con banda ligera	Inclinación sin resistencia	4s	
5	Sentadilla a silla	Sentadilla asistida con manos	4s	
6	Puente de glúteo en suelo	Puente parcial	4s	
7	Step-up bajo	Marcha en sitio con rodilla alta	4s	
8	Good morning con banda ligera	Inclinación sin resistencia	—	

Objetivo: Fundamento de KB con compatibilidad de patrón

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Balanceo con kettlebell (KB swing)	Balanceo bajo	4s	
2	Sentadilla goblet	Sentadilla al aire	3s	
3	Balanceo con kettlebell	Balanceo bajo	4s	
4	Peso muerto con KB (KB deadlift)	PM con mancuerna	4s	
5	Balanceo con kettlebell	Balanceo bajo	4s	
6	Sentadilla goblet	Sentadilla al aire	3s	
7	Balanceo con kettlebell	Balanceo bajo	4s	
8	Peso muerto con KB	PM con mancuerna	—	

RPE objetivo: 7-8

Equipamiento: Kettlebell 12-16kg

Duración total: 4 min

Objetivo: Fundamento de KB con compatibilidad de patrón

NOTAS DE LA SESIÓN

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	V-up con balón	Crunch con balón	4s	
2	Russian twist con balón	Russian twist sin peso	4s	
3	Plancha con balón en pies	Plancha estándar	4s	
4	Slam de balón	Slam suave	4s	
5	V-up con balón	Crunch con balón	4s	
6	Russian twist con balón	Russian twist sin peso	4s	
7	Plancha con balón en pies	Plancha estándar	4s	
8	Slam de balón	Slam suave	—	

Objetivo: Core dinámico bajo fatiga

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Remo con TRX (TRX row)	Remo TRX alto	3s	
2	Flexión con TRX (TRX push-up)	Flexión TRX alta	4s	
3	Remo con TRX	Remo TRX alto	3s	
4	Flexión con TRX	Flexión TRX alta	4s	
5	Remo con TRX arquero	Remo TRX bilateral	4s	
6	Flexión con TRX arquero	Flexión TRX bilateral	4s	
7	Remo con TRX arquero	Remo TRX bilateral	4s	
8	Flexión con TRX arquero	Flexión TRX bilateral	—	

Objetivo: Empuje-tracción en rejilla de fatiga

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Clean con KB	Clean con mancuerna	4s	
2	Press con KB	Press con mancuerna	4s	
3	Clean con KB	Clean con mancuerna	4s	
4	Press con KB	Press con mancuerna	4s	
5	Swing americano	Swing ruso	4s	
6	Goblet squat	Sentadilla al aire	3s	
7	Swing americano	Swing ruso	4s	
8	Goblet squat	Sentadilla al aire	—	

NOTAS DE LA SESIÓN

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Slam de balón	Slam suave	4s	
2	Sentadilla con balón al pecho	Sentadilla al aire	3s	
3	Slam de balón	Slam suave	4s	
4	Lanzamiento contra pared	Press con balón	4s	
5	Slam de balón	Slam suave	4s	
6	Sentadilla con balón al pecho	Sentadilla al aire	3s	
7	Slam de balón	Slam suave	4s	
8	Lanzamiento contra pared	Press con balón	—	

Objetivo: Estímulo metabólico con potencia

Objetivo: Trabajo unilateral explosivo

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Snatch KB brazo derecho	Swing unilateral	5s	
2	Snatch KB brazo izquierdo	Swing unilateral	5s	
3	Clean KB brazo derecho	Clean con mancuerna	5s	
4	Clean KB brazo izquierdo	Clean con mancuerna	5s	
5	Press KB brazo derecho	Press mancuerna	5s	
6	Press KB brazo izquierdo	Press mancuerna	5s	
7	Row KB brazo derecho	Row mancuerna	5s	
8	Row KB brazo izquierdo	Row mancuerna	—	

RPE objetivo: 7-8

Equipamiento: Kettlebell 12-16kg

Duración total: 4 min

Objetivo: Trabajo unilateral explosivo

NOTAS DE LA SESIÓN

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Push press con balón	Press estricto con balón	4s	
2	Lanzamiento pecho contra pared	Press contra pared	4s	
3	Push press con balón	Press estricto con balón	4s	
4	Flexión sobre balón	Flexión estándar	4s	
5	Push press con balón	Press estricto con balón	4s	
6	Lanzamiento pecho contra pared	Press contra pared	4s	
7	Push press con balón	Press estricto con balón	4s	
8	Flexión sobre balón	Flexión estándar	—	

Objetivo: Empuje potente repetido

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Remo con TRX	Remo TRX alto	3s	
2	Sentadilla con TRX	Sentadilla asistida TRX	3s	
3	Flexión con TRX	Flexión TRX alta	4s	
4	Plancha dinámica con TRX	Plancha TRX estática	4s	
5	Remo con TRX	Remo TRX alto	3s	
6	Zancada con TRX	Zancada estática TRX	4s	
7	Flexión con TRX	Flexión TRX alta	4s	
8	Atomic push-up con TRX	Plancha TRX	—	

Objetivo: Estímulo global con TRX

NOTAS DE LA SESIÓN

Objetivo: Complejo encadenado KB

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Swing ruso	Swing bajo	4s	
2	Clean KB	Clean mancuerna	4s	
3	Squat frontal KB	Squat goblet	4s	
4	Press KB	Press mancuerna	4s	
5	Swing ruso	Swing bajo	4s	
6	Clean KB	Clean mancuerna	4s	
7	Squat frontal KB	Squat goblet	4s	
8	Press KB	Press mancuerna	—	

RPE objetivo: 7-8

Equipamiento: Kettlebell 12-16kg

Duración total: 4 min

Objetivo: Complejo encadenado KB

NOTAS DE LA SESIÓN

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Balanceo con kettlebell	Balanceo bajo	4s	
2	Sentadilla goblet	Sentadilla al aire	3s	
3	Remo con TRX	Remo TRX alto	3s	
4	Slam de balón	Slam suave	4s	
5	Flexión con TRX	Flexión TRX alta	4s	
6	Russian twist con balón	Russian twist sin peso	4s	
7	Clean KB	Clean mancuerna	4s	
8	Plancha antebrazos	Plancha de rodillas	—	

Objetivo: Tabata mixto completo intermedio

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Doble clean con KB (double KB clean)	Clean con una KB	4s	
2	Sentadilla frontal doble KB	Sentadilla goblet	4s	
3	Doble clean con KB	Clean con una KB	4s	
4	Push press doble KB	Press con una KB	4s	
5	Doble clean con KB	Clean con una KB	4s	
6	Sentadilla frontal doble KB	Sentadilla goblet	4s	
7	Doble clean con KB	Clean con una KB	4s	
8	Push press doble KB	Press con una KB	—	

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Thruster con mancuernas ligeras	Sentadilla + press separado	3s	
2	Balanceo con kettlebell	Balanceo bajo	3s	
3	Thruster con mancuernas ligeras	Sentadilla + press separado	3s	
4	Balanceo con kettlebell	Balanceo bajo	3s	
5	Thruster con mancuernas ligeras	Sentadilla + press separado	3s	
6	Balanceo con kettlebell	Balanceo bajo	3s	
7	Thruster con mancuernas ligeras	Sentadilla + press separado	3s	
8	Balanceo con kettlebell	Balanceo bajo	—	

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Assault bike sprint RPM máx	Bicicleta estática alta resistencia	3s	
2	Assault bike sprint RPM máx	Bicicleta estática alta resistencia	3s	
3	Assault bike sprint RPM máx	Bicicleta estática alta resistencia	3s	
4	Assault bike sprint RPM máx	Bicicleta estática alta resistencia	3s	
5	Assault bike sprint RPM máx	Bicicleta estática alta resistencia	3s	
6	Assault bike sprint RPM máx	Bicicleta estática alta resistencia	3s	
7	Assault bike sprint RPM máx	Bicicleta estática alta resistencia	3s	
8	Assault bike sprint RPM máx	Bicicleta estática alta resistencia	—	

Objetivo: Potencia con barra submáxima

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Clean and press (<i>clean and press</i>)	Clean con mancuernas ligeras	4s	
2	Front squat	Goblet squat pesado	4s	
3	Clean colgante	Clean con mancuernas	4s	
4	Push press	Press estricto	4s	
5	Clean colgante	Clean con mancuernas	4s	
6	Front squat	Goblet squat pesado	4s	
7	Clean colgante	Clean con mancuernas	4s	
8	Push press	Press estricto	—	

RPE objetivo: 8-9

Equipamiento: Barra olímpica 40-50kg

Duración total: 4 min

Objetivo: Potencia con barra submáxima

NOTAS DE LA SESIÓN

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Thruster con barra	Thruster con mancuernas	3s	
2	Thruster con barra	Thruster con mancuernas	3s	
3	Thruster con barra	Thruster con mancuernas	3s	
4	Thruster con barra	Thruster con mancuernas	3s	
5	Thruster con barra	Thruster con mancuernas	3s	
6	Thruster con barra	Thruster con mancuernas	3s	
7	Thruster con barra	Thruster con mancuernas	3s	
8	Thruster con barra	Thruster con mancuernas	—	

Objetivo: Tabata mono-ejercicio clásico

Objetivo: VO₂max máximo, protocolo Tabata puro

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Assault bike esprint	Ergómetro remo esprint	3s	
2	Assault bike esprint	Ergómetro remo esprint	3s	
3	Assault bike esprint	Ergómetro remo esprint	3s	
4	Assault bike esprint	Ergómetro remo esprint	3s	
5	Assault bike esprint	Ergómetro remo esprint	3s	
6	Assault bike esprint	Ergómetro remo esprint	3s	
7	Assault bike esprint	Ergómetro remo esprint	3s	
8	Assault bike esprint	Ergómetro remo esprint	—	

RPE objetivo: 9-10

Equipamiento: Assault bike

Duración total: 4 min

Objetivo: VO2max máximo, protocolo Tabata puro

NOTAS DE LA SESIÓN

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Peso muerto con mancuernas	PM con KB	4s	
2	Renegade row	Remo con apoyo	4s	
3	Peso muerto con mancuernas	PM con KB	4s	
4	Press de hombro con mancuernas	Press sentado	4s	
5	Peso muerto con mancuernas	PM con KB	4s	
6	Renegade row	Remo con apoyo	4s	
7	Peso muerto con mancuernas	PM con KB	4s	
8	Press de hombro con mancuernas	Press sentado	—	

Objetivo: Fuerza-resistencia bajo fatiga

Objetivo: Complejo olímpico bajo tiempo

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Clean + front squat	Clean con mancuerna	4s	
2	Clean + push press	Clean con mancuerna	4s	
3	Clean + front squat	Clean con mancuerna	4s	
4	Clean + push press	Clean con mancuerna	4s	
5	Clean + front squat	Clean con mancuerna	4s	
6	Clean + push press	Clean con mancuerna	4s	
7	Clean + front squat	Clean con mancuerna	4s	
8	Clean + push press	Clean con mancuerna	—	

RPE objetivo: 9

Equipamiento: Barra 35-45kg

Duración total: 4 min

Objetivo: Complejo olímpico bajo tiempo

NOTAS DE LA SESIÓN

Objetivo: Potencia explosiva unilateral

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Snatch con KB brazo derecho	Swing alto unilateral	4s	
2	Snatch con KB brazo izquierdo	Swing alto unilateral	4s	
3	Snatch con KB brazo derecho	Swing alto unilateral	4s	
4	Snatch con KB brazo izquierdo	Swing alto unilateral	4s	
5	Snatch con KB brazo derecho	Swing alto unilateral	4s	
6	Snatch con KB brazo izquierdo	Swing alto unilateral	4s	
7	Snatch con KB brazo derecho	Swing alto unilateral	4s	
8	Snatch con KB brazo izquierdo	Swing alto unilateral	—	

RPE objetivo: 9

Equipamiento: Kettlebell 20-24kg

Duración total: 4 min

Objetivo: Potencia explosiva unilateral

NOTAS DE LA SESIÓN

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Clean & press con mancuernas	Clean con mancuerna ligera	3s	
2	Clean & press con mancuernas	Clean con mancuerna ligera	3s	
3	Clean & press con mancuernas	Clean con mancuerna ligera	3s	
4	Clean & press con mancuernas	Clean con mancuerna ligera	3s	
5	Clean & press con mancuernas	Clean con mancuerna ligera	3s	
6	Clean & press con mancuernas	Clean con mancuerna ligera	3s	
7	Clean & press con mancuernas	Clean con mancuerna ligera	3s	
8	Clean & press con mancuernas	Clean con mancuerna ligera	—	

Objetivo: Fuerza global repetida

NOTAS DE LA SESIÓN

Objetivo: Máximo estímulo metabólico global

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Devil press	Burpee + press	3s	
2	Devil press	Burpee + press	3s	
3	Devil press	Burpee + press	3s	
4	Devil press	Burpee + press	3s	
5	Devil press	Burpee + press	3s	
6	Devil press	Burpee + press	3s	
7	Devil press	Burpee + press	3s	
8	Devil press	Burpee + press	—	

RPE objetivo: 9-10

Equipamiento: Mancuernas 12,5-17,5kg

Duración total: 4 min

Objetivo: Máximo estímulo metabólico global

NOTAS DE LA SESIÓN

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Man maker	Burpee + remo	4s	
2	Man maker	Burpee + remo	4s	
3	Man maker	Burpee + remo	4s	
4	Man maker	Burpee + remo	4s	
5	Man maker	Burpee + remo	4s	
6	Man maker	Burpee + remo	4s	
7	Man maker	Burpee + remo	4s	
8	Man maker	Burpee + remo	—	

Objetivo: Cuerpo completo bajo fatiga máxima

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Thruster con barra	Thruster con mancuernas	4s	
2	Dominada estricta (pull-up)	Dominada asistida con banda	4s	
3	Assault bike esprint	Remo esprint	4s	
4	Burpee box jump	Burpee step-up	4s	
5	Snatch KB	Swing alto	4s	
6	Devil press	Burpee + press	4s	
7	Fondos en paralelas	Fondos en banco	4s	
8	Man maker	Burpee + remo	—	

Objetivo: Tabata mixto elite

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Burpee completo pecho al suelo	Burpee step-back	2s	
2	Burpee completo pecho al suelo	Burpee step-back	2s	
3	Burpee completo pecho al suelo	Burpee step-back	2s	
4	Burpee completo pecho al suelo	Burpee step-back	2s	
5	Burpee completo pecho al suelo	Burpee step-back	2s	
6	Burpee completo pecho al suelo	Burpee step-back	2s	
7	Burpee completo pecho al suelo	Burpee step-back	2s	
8	Burpee completo pecho al suelo	Burpee step-back	—	

Objetivo: Benchmark de capacidad de trabajo — contar repeticiones totales en 8 rondas y repetir cada 4-6 semanas como test. El pecho debe tocar el suelo y el salto llegar a extensión completa con palmas por encima de la cabeza en cada repetición para que el conteo sea válido.

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Balanceo con KB pesada (heavy KB swing)	Swing con KB media	3s	
2	Sprawl (burpee sin salto)	Burpee step-back	3s	
3	Balanceo con KB pesada	Swing con KB media	3s	
4	Sprawl	Burpee step-back	3s	
5	Balanceo con KB pesada	Swing con KB media	3s	
6	Sprawl	Burpee step-back	3s	
7	Balanceo con KB pesada	Swing con KB media	3s	
8	Sprawl	Burpee step-back	—	

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Hang clean con barra (hang clean)	Clean con mancuernas	3s	
2	Front squat	Sentadilla goblet pesada	3s	
3	Hang clean con barra	Clean con mancuernas	3s	
4	Push press con barra	Press estricto	3s	
5	Hang clean con barra	Clean con mancuernas	3s	
6	Front squat	Sentadilla goblet pesada	3s	
7	Hang clean con barra	Clean con mancuernas	3s	
8	Push press con barra	Press estricto	—	

EMOM #1 — Tren superior 15 min

Objetivo: Densidad de tren superior

MINUTO	EJERCICIO Y REPS	ALTERNATIVA	DESCANSO EFECTIVO	HECHO / NOTAS
1	10 flexiones (push-ups)	8 flexiones de rodillas	~30s	
2	8 remos con TRX	8 remos con banda	~30s	
3	10 press de hombro con mancuernas	8 press con mancuerna ligera	~30s	
4	8 flexiones diamante	8 flexiones estándar	~25s	
5	10 curl de bíceps con mancuernas	10 curl con banda	~35s	
6	12 fondos en banco (bench dips)	8 fondos con pies apoyados	~30s	
7	10 flexiones	8 flexiones de rodillas	~25s	
8	8 remos con TRX	8 remos con banda	~30s	
9	10 press de hombro con mancuernas	8 press con mancuerna ligera	~25s	
10	8 flexiones diamante	8 flexiones estándar	~20s	
11	10 curl de bíceps con mancuernas	10 curl con banda	~30s	
12	12 fondos en banco	8 fondos con pies apoyados	~25s	
13	10 flexiones	8 flexiones de rodillas	~20s	
14	8 remos con TRX	8 remos con banda	~25s	
15	30s plancha antebrazos	20s plancha	0s	

RPE objetivo: 7-8
Equipamiento: TRX, mancuernas, banda
Duración total: 15 min
Objetivo: Densidad de tren superior

NOTAS DE LA SESIÓN

Objetivo: Densidad de tren inferior

MINUTO	EJERCICIO Y REPS	ALTERNATIVA	DESCANSO EFECTIVO	HECHO / NOTAS
1	15 sentadillas goblet	15 sentadillas al aire	~30s	
2	10 zancadas alternas con mancuernas	10 zancadas al aire	~25s	
3	12 peso muerto rumano con mancuernas	12 good morning con banda	~30s	
4	20 subidas a step alternas	16 subidas bajas	~25s	
5	15 sentadillas goblet	15 sentadillas al aire	~30s	
6	10 zancadas alternas con mancuernas	10 zancadas al aire	~25s	
7	12 peso muerto rumano con mancuernas	12 good morning con banda	~30s	
8	20 subidas a step alternas	16 subidas bajas	~20s	
9	15 sentadillas goblet	15 sentadillas al aire	~25s	
10	10 zancadas alternas con mancuernas	10 zancadas al aire	~20s	
11	12 peso muerto rumano con mancuernas	12 good morning con banda	~25s	
12	20 subidas a step alternas	16 subidas bajas	0s	

RPE objetivo: 7-8

Equipamiento: Mancuernas, step

Duración total: 12 min

Objetivo: Densidad de tren inferior

NOTAS DE LA SESIÓN

EMOM #3 — Full body alternante 18 min

Objetivo: Alternancia full body

MINUTO	EJERCICIO Y REPS	ALTERNATIVA	DESCANSO EFECTIVO	HECHO / NOTAS
1	12 balanceos con kettlebell	12 swing ruso	~30s	
2	10 flexiones	8 flexiones rodillas	~30s	
3	15 sentadillas al aire rápidas	12 sentadillas	~30s	
4	10 remos con TRX	10 remos con banda	~30s	
5	12 balanceos con kettlebell	12 swing ruso	~30s	
6	10 flexiones	8 flexiones rodillas	~25s	
7	15 sentadillas al aire	12 sentadillas	~30s	
8	10 remos con TRX	10 remos con banda	~25s	
9	12 balanceos con kettlebell	12 swing ruso	~25s	
10	10 flexiones	8 flexiones rodillas	~25s	
11	15 sentadillas al aire	12 sentadillas	~30s	
12	10 remos con TRX	10 remos con banda	~25s	
13	12 balanceos con kettlebell	12 swing ruso	~20s	
14	10 flexiones	8 flexiones rodillas	~25s	
15	15 sentadillas al aire	12 sentadillas	~25s	
16	10 remos con TRX	10 remos con banda	~20s	
17	12 balanceos con kettlebell	12 swing ruso	~20s	
18	30s plancha antebrazos	20s plancha	0s	

RPE objetivo: 7-8
Equipamiento: KB, TRX
Duración total: 18 min
Objetivo: Alternancia full body

NOTAS DE LA SESIÓN

EMOM #4 — Densidad progresiva 20 min

Objetivo: Densidad ascendente

MINUTO	EJERCICIO Y REPS	ALTERNATIVA	DESCANSO EFECTIVO	HECHO / NOTAS
1	8 burpees	8 burpees sin salto	~30s	
2	10 thrusters con mancuernas	10 push press	~30s	
3	12 swing con kettlebell	12 swing ruso	~30s	
4	10 sentadillas con salto	10 sentadillas al aire	~25s	
5	8 burpees	8 burpees sin salto	~25s	
6	10 thrusters con mancuernas	10 push press	~25s	
7	12 swing con kettlebell	12 swing ruso	~25s	
8	10 sentadillas con salto	10 sentadillas al aire	~20s	
9	9 burpees	9 burpees sin salto	~20s	
10	11 thrusters con mancuernas	11 push press	~20s	
11	13 swing con kettlebell	13 swing ruso	~20s	
12	11 sentadillas con salto	11 sentadillas al aire	~15s	
13	10 burpees	10 burpees sin salto	~15s	
14	12 thrusters con mancuernas	12 push press	~15s	
15	14 swing con kettlebell	14 swing ruso	~15s	
16	12 sentadillas con salto	12 sentadillas al aire	~10s	
17	10 burpees	10 burpees sin salto	~15s	
18	12 thrusters con mancuernas	12 push press	~15s	
19	14 swing con kettlebell	14 swing ruso	~15s	
20	12 sentadillas con salto	12 sentadillas al aire	0s	

RPE objetivo: 8-9

Equipamiento: Mancuernas, KB

Duración total: 20 min

Objetivo: Densidad ascendente

EMOM #5 — Core + metabólico 15 min

Objetivo: Core bajo fatiga metabólica

MINUTO	EJERCICIO Y REPS	ALTERNATIVA	DESCANSO EFECTIVO	HECHO / NOTAS
1	15 V-up	15 crunches	~30s	
2	30s plancha antebrazos	20s plancha	~25s	
3	20 russian twists con mancuerna	20 russian twists sin peso	~30s	
4	15 mountain climbers (por lado)	10 mountain climbers lentos	~25s	
5	10 toes-to-bar	10 hanging knee raises	~20s	
6	15 V-up	15 crunches	~25s	
7	30s plancha antebrazos	20s plancha	~20s	
8	20 russian twists con mancuerna	20 russian twists sin peso	~25s	
9	15 mountain climbers (por lado)	10 mountain climbers lentos	~20s	
10	10 toes-to-bar	10 hanging knee raises	~20s	
11	15 V-up	15 crunches	~20s	
12	30s plancha antebrazos	20s plancha	~15s	
13	20 russian twists con mancuerna	20 russian twists sin peso	~20s	
14	15 mountain climbers (por lado)	10 mountain climbers lentos	~15s	
15	10 toes-to-bar	10 hanging knee raises	0s	

RPE objetivo: 7-8
Equipamiento: Mancuerna, barra dominadas
Duración total: 15 min
Objetivo: Core bajo fatiga metabólica

NOTAS DE LA SESIÓN

RONDA O BJETIVO	EJERCICIO	REPS	ALTERNATIVA	HECHO / NOTAS
1	Balanceo con kettlebell	15	Swing ruso	
1	Sentadilla goblet	12	Sentadilla al aire	
1	Flexiones	10	Flexiones rodillas	
1	Plancha antebrazos	30s	Plancha de rodillas	
2+	Balanceo con kettlebell	15	Swing ruso	
2+	Sentadilla goblet	12	Sentadilla al aire	
2+	Flexiones	10	Flexiones rodillas	
2+	Plancha antebrazos	30s	Plancha de rodillas	

Objetivo: Capacidad de trabajo full body (4-6 rondas objetivo)

Objetivo: Capacidad de trabajo sin material (5-7 rondas)

RONDA O BJETIVO	EJERCICIO	REPS	ALTERNATIVA	HECHO / NOTAS
1	Burpees	8	Burpees sin salto	
1	Sentadillas con salto	12	Sentadillas al aire	
1	Flexiones	10	Flexiones rodillas	
1	Mountain climbers	20	Mountain climbers lentos	
2+	Burpees	8	Burpees sin salto	
2+	Sentadillas con salto	12	Sentadillas al aire	
2+	Flexiones	10	Flexiones rodillas	
2+	Mountain climbers	20	Mountain climbers lentos	

RPE objetivo: 8

Equipamiento: Ninguno

Duración total: 12 min AMRAP

Objetivo: Capacidad de trabajo sin material (5-7 rondas)

NOTAS DE LA SESIÓN

RONDA O BJETIVO	EJERCICIO	REPS	ALTERNATIVA	HECHO / NOTAS
1	Sentadilla con barra	10	Sentadilla goblet	
1	Zancada alterna con mancuernas	12	Zancada al aire	
1	Peso muerto rumano	10	PM con mancuernas	
1	Subida a step con mancuernas	12	Subida a step sin peso	
2+	Sentadilla con barra	10	Sentadilla goblet	
2+	Zancada alterna con mancuernas	12	Zancada al aire	
2+	Peso muerto rumano	10	PM con mancuernas	
2+	Subida a step con mancuernas	12	Subida a step sin peso	

Objetivo: Volumen de tren inferior (4-6 rondas)

RONDA O BJETIVO	EJERCICIO	REPS	ALTERNATIVA	HECHO / NOTAS
1	V-up	10	Crunches	
1	Plancha dinámica	20s	Plancha estática	
1	Russian twist con balón	20	Russian twist sin peso	
1	Hollow hold	20s	Hollow con rodillas	
2+	V-up	10	Crunches	
2+	Plancha dinámica	20s	Plancha estática	
2+	Russian twist con balón	20	Russian twist sin peso	
2+	Hollow hold	20s	Hollow con rodillas	

Objetivo: Volumen de core (6-8 rondas)

RONDA O OBJETIVO	EJERCICIO	REPS	ALTERNATIVA	HECHO / NOTAS
1	Remo con barra	10	Remo con mancuernas	
1	Thruster con mancuernas	10	Push press	
1	Burpees	8	Burpees sin salto	
1	Balanceo con kettlebell	15	Swing ruso	
1	Mountain climbers	30	Mountain climbers lentos	
2+	Remo con barra	10	Remo con mancuernas	
2+	Thruster con mancuernas	10	Push press	
2+	Burpees	8	Burpees sin salto	
2+	Balanceo con kettlebell	15	Swing ruso	
2+	Mountain climbers	30	Mountain climbers lentos	

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	45s sentadilla goblet	45s sentadilla al aire	15s	
2	45s flexiones	45s flexiones rodillas	15s	
3	45s balanceo con kettlebell	45s swing ruso	15s	
4	45s remo con TRX	45s remo con banda	15s	
5	45s mountain climbers	45s mountain climbers lentos	15s	
6	45s zancada alterna	45s zancada estática	15s	
7	45s plancha antebrazos	45s plancha rodillas	15s	
8	45s burpees	45s burpees sin salto	—	

NOTAS DE LA SESIÓN

NOTAS DE LA SESIÓN

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	40s assault bike	40s remo ergómetro	20s	
2	40s burpees	40s burpees sin salto	20s	
3	40s salto al cajón (box jump)	40s step-up	20s	
4	40s mountain climbers	40s mountain climbers lentos	20s	
5	40s assault bike	40s remo ergómetro	20s	
6	40s skater jumps	40s step touch lateral	20s	
7	40s alto rodillas	40s marcha rodillas	20s	
8	40s burpees	40s burpees sin salto	—	

Objetivo: Estímulo cardiovascular alto

NOTAS DE LA SESIÓN

Objetivo: Fuerza alternada con cardio

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	50s sentadilla con barra	50s sentadilla goblet	20s	
2	50s assault bike	50s remo	20s	
3	50s peso muerto con barra	50s peso muerto con mancuernas	20s	
4	50s salto al cajón	50s step-up	20s	
5	50s press de banca con mancuernas	50s flexiones	20s	
6	50s burpees	50s burpees sin salto	20s	
7	50s remo con barra	50s remo con mancuernas	20s	
8	50s mountain climbers	50s mountain climbers lentos	—	

RPE objetivo: 8

Equipamiento: Barra, mancuernas, assault bike, cajón

Duración total: 9 min por ronda × 3 rondas + descansos = 30 min

Objetivo: Fuerza alternada con cardio

NOTAS DE LA SESIÓN

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	30s thruster con mancuernas	30s push press	10s	
2	30s balanceo con kettlebell	30s swing ruso	10s	
3	30s burpees	30s burpees sin salto	10s	
4	30s mountain climbers	30s mountain climbers lentos	10s	
5	30s sentadilla con salto	30s sentadilla al aire	10s	
6	30s flexiones	30s flexiones rodillas	10s	
7	30s alto rodillas	30s marcha rodillas	10s	
8	30s plancha dinámica	30s plancha estática	—	

RONDA	TRABAJO (30S)	DESCANSO (30S)	ALTERNATIVA TRABAJO	HECHO / NOTAS
1	Marcha alta rodillas	Caminar en sitio	Marcha suave	
2	Sentadillas al aire	Caminar	Sentadilla a caja	
3	Jumping jacks	Caminar	Step touch lateral	
4	Flexiones	Caminar	Flexiones rodillas	
5	Marcha alta rodillas	Caminar	Marcha suave	
6	Sentadillas al aire	Caminar	Sentadilla a caja	
7	Jumping jacks	Caminar	Step touch lateral	
8	Flexiones	Caminar	Flexiones rodillas	
9	Marcha alta rodillas	Caminar	Marcha suave	
10	Sentadillas al aire	Caminar	Sentadilla a caja	

Objetivo: Capacidad aeróbica intermedia

RONDA	TRABAJO (40S)	DESCANSO (20S)	ALTERNATIVA	HECHO / NOTAS
1	Balanceo con kettlebell	Caminar	Swing ruso	
2	Burpees	Caminar	Burpees sin salto	
3	Sentadilla goblet	Caminar	Sentadilla al aire	
4	Mountain climbers	Caminar	Mountain climbers lentos	
5	Balanceo con kettlebell	Caminar	Swing ruso	
6	Burpees	Caminar	Burpees sin salto	
7	Sentadilla goblet	Caminar	Sentadilla al aire	
8	Mountain climbers	Caminar	Mountain climbers lentos	
9	Balanceo con kettlebell	Caminar	Swing ruso	
10	Burpees	Caminar	Burpees sin salto	
11	Sentadilla goblet	Caminar	Sentadilla al aire	
12	Mountain climbers	Caminar	Mountain climbers lentos	

RPE objetivo: 7-8

Equipamiento: Kettlebell 12-16kg

Duración total: 12 min

Objetivo: Capacidad aeróbica intermedia

NOTAS DE LA SESIÓN

NOTAS DE LA SESIÓN

RONDA	TRABAJO	DESCANSO	EJERCICIO	ALTERNATIVA	HECHO / NOTAS
1	20s	20s	Burpees	Burpees sin salto	
2	40s	20s	Sentadilla con salto	Sentadilla al aire	
3	60s	30s	Balanceo con kettlebell	Swing ruso	
4	40s	20s	Mountain climbers	Mountain climbers lentos	
5	20s	60s	Alto rodillas	Marcha rodillas	
6	20s	20s	Burpees	Burpees sin salto	
7	40s	20s	Sentadilla con salto	Sentadilla al aire	
8	60s	30s	Balanceo con kettlebell	Swing ruso	
9	40s	20s	Mountain climbers	Mountain climbers lentos	
10	20s	—	Alto rodillas	Marcha rodillas	

RONDA	TRABAJO (45S)	DESCANSO (15S)	ALTERNATIVA	HECHO / NOTAS
1	Assault bike esprint	Caminar	Remo esprint	
2	Burpees	Caminar	Burpees sin salto	
3	Thruster con mancuernas	Caminar	Push press	
4	Balanceo con kettlebell pesado	Caminar	Swing ruso	
5	Salto al cajón	Caminar	Step-up	
6	Assault bike esprint	Caminar	Remo esprint	
7	Burpees	Caminar	Burpees sin salto	
8	Thruster con mancuernas	Caminar	Push press	
9	Balanceo con kettlebell pesado	Caminar	Swing ruso	
10	Salto al cajón	Caminar	Step-up	
11	Assault bike esprint	Caminar	Remo esprint	
12	Burpees	Caminar	Burpees sin salto	
13	Thruster con mancuernas	Caminar	Push press	
14	Balanceo con kettlebell pesado	Caminar	Swing ruso	
15	Salto al cajón	Caminar	Step-up	

Objetivo: Capacidad aeróbica avanzada

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Sentarse y levantarse de silla 20s	Sentarse con apoyo de brazos	40s descanso	
2	Marcha en sitio 20s	Marcha sentado	40s descanso	
3	Step touch lateral 20s	Step touch lento	40s descanso	
4	Flexión en pared 20s	Flexión con apoyo ligero	40s descanso	
5	Puente de glúteo 20s	Puente parcial	40s descanso	
6	Elevación de talones 20s	Elevación con apoyo	40s descanso	
7	Remo con banda ligera 20s	Remo sentado	40s descanso	
8	Extensión de cadera de pie 20s	Extensión con apoyo	—	

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Activación transverso abdominal 40s	Activación en supino	20s	
2	Sentadilla al aire controlada 40s	Sentadilla a caja	20s	
3	Puente de glúteo 40s	Puente parcial	20s	
4	Bird dog 40s	Bird dog solo brazos	20s	
5	Marcha con activación core 40s	Marcha lenta	20s	
6	Zancada estática 40s	Zancada asistida	20s	
7	Remo con banda 40s	Remo sentado	20s	
8	Respiración 360 con exhalación 40s	Respiración diafragmática	—	

Notas: Requiere valoración previa de diástasis e incontinencia, evitar impacto y aumentos bruscos de presión intraabdominal durante al menos las primeras 12 semanas posparto

RONDA	EJERCICIO	ALTERNATIVA	TRANSICIÓN	HECHO / NOTAS
1	Bear crawl lento 45s	Bear crawl en el sitio	15s	
2	Bird dog 45s	Bird dog solo brazos	15s	
3	Sentadilla a caja 45s	Sentadilla parcial	15s	
4	Plancha 45s	Plancha de rodillas	15s	
5	Puente de glúteo 45s	Puente parcial	15s	
6	Dead bug 45s	Dead bug con brazos fijos	15s	
7	Remo con banda 45s	Remo sentado	15s	
8	Zancada caminando 45s	Zancada estática asistida	—	

NOTAS DE LA SESIÓN

100

PRF objective: 5.6

Equipamiento: Banda elástica, silla

Objetivo: Primera exposición al intervalo

BLOQUE	TRABAJO	DESCANSO	EJERCICIO	ALTERNATIVA	HECHO / NOTAS
1	3 min	2 min	Assault bike 90% VO2max	Remo ergómetro 90%	
2	3 min	2 min	Assault bike 90% VO2max	Remo ergómetro 90%	
3	3 min	2 min	Assault bike 90% VO2max	Remo ergómetro 90%	
Finisher	4 min	—	Tabata thruster 20/10 × 8 con barra ligera	Tabata con mancuernas	
Vuelta calma	3 min	—	Pedaleo suave en bici / caminar	—	

Notas: Requiere base aeróbica sólida, test de VO₂max o esfuerzo percibido fiable, y al menos 48 h de separación de otra sesión de alta intensidad

