

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

