

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.

