



Ejercicio Squat thrust

NIVEL DE ENTRENAMIENTO

PRINCIPIANTE

FRECUENCIA ▶

2 días ✓
por semana

EJERCICIO ▶

Squats thrust (+) Caminata (+) Trote (+) Caminata

TIEMPO ▶

🕒 **8-10** minutos 🕒 **5** minutos 🕒 **5** minutos 🕒 **5** minutos

INTENSIDAD ▶



ADEMÁS

FRECUENCIA ▶

1 día ✓
por semana

EJERCICIO ▶

Squats thrust (+) Caminata (+) Trote (+) Caminata

TIEMPO ▶

🕒 **8-10** minutos 🕒 **10** minutos 🕒 **10** minutos 🕒 **10** minutos

INTENSIDAD ▶



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

INTERMEDIO

2 días ✓
por semana

Squats thrust (+) Trotar

🕒 **12-14** minutos 🕒 **15** minutos



ADEMÁS

1 día ✓
por semana

Squats thrust (+) Caminata (+) Trote

🕒 **12-14** minutos 🕒 **10** minutos 🕒 **20** minutos



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

AVANZADO

2 días ✓
por semana

Squats thrust (+) Trotar

🕒 **15-18** minutos 🕒 **20** minutos



ADEMÁS

1 día ✓
por semana

Squats thrust (+) Trote

🕒 **15-18** minutos 🕒 **30** minutos
Alternando el tiempo de la siguiente manera

