|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SABADO** |
| **-ESTIRAMIENTO (REALIZAR AL PARARSE).** | **-ESTIRAMIENTO (REALIZAR AL PARARSE).** | **-ESTIRAMIENTOS DINAMICOS (REALIZAR AL PARARSE).**  **-SALIR A TROTAR TEMPRANO.** | **-ESTIRAMIENTO (REALIZAR AL PARARSE).** | **-ESTIRAMIENTO (REALIZAR AL PARARSE).** | **-ESTIRAMIENTOS DINAMICOS (REALIZAR AL PARARSE).**  **-SALIR A TROTAR TEMPRANO.** |
| **1-CALENTAMIENTO (7 MIN).**  **2-EJERCICIOS**  **PIERNA (PESAS y Calistenia).**  **3-EJERCICIOS DE GLUTEOS (PESAS O CALISTENIA).**  **4-PANTORRILLAS (pesas o calistenia (10 MIN)).**  **5-ABDOMINALES (7-10MIN).** | **1-CALENTAMIENTO**  **(7 MIN).**  **2-EJERCICIOS DE ESPALDA (2 EJERCICIOS).**  **3-EJERCICIOS DE HOMBRO (2 EJERCICIOS).**  **4-EJERCICIOS DE PECHO(7-10MIN).**  **5-EJERCICIOS DE BICEPS(2 O 3 EJERCICIOS).** | **1-CALENTAMIENTO (7 MIN).**  **2-EJERCICIOS CARDIOVASCULARES (8 MIN - 10 MIN).**  **3-ABDOMINALES (PESAS O 5 MIN - 10 MIN).**  **4-PANTORRILLAS (pesas o calistenia (10 MIN)).** | **1-CALENTAMIENTO (7 MIN).**  **2-EJERCICIOS**  **PIERNA (PESAS y Calistenia).**  **3-EJERCICIOS DE GLUTEOS (PESAS O CALISTENIA).**  **4-PANTORRILLAS (pesas o calistenia (10 MIN)).**  **5-ABDOMINALES (7-10MIN).** | **1-CALENTAMIENTO**  **(7 MIN).**  **2-EJERCICIOS DE ESPALDA (2 EJERCICIOS).**  **3-EJERCICIOS DE PECHO(10-15MIN).**  **4-EJERCICIOS DE HOMBRO (2 EJERCICIOS).**  **5-EJERCICIOS DE BICEPS(2 O 3 EJERCICIOS).** | **1-CALENTAMIENTO (7 MIN).**  **2-EJERCICIOS CARDIOVASCULARES (8 MIN - 10 MIN).**  **3-ABDOMINALES (PESAS O 5 MIN - 10 MIN).**  **4-PANTORRILLAS (pesas o calistenia (10 MIN)).** |

1. **EJERCICIOS MUSCULARES.**
   1. **. RUTINA DE PIERNAS N#1. PESAS.**

* MONTARSE EN EL PISO/SANCADAS (**4 SERIES DE 8-10REP**).
* SENTADILLAS (**4 SERIES DE 8-10REP**).
* PESO MUERTO (**4 SERIES DE 8-10REP**).

**RUTINA DE PIERNAS N#2. PESAS.**

* SENTADILLAS CON PAUSA **(4 SERIES DE 10REP).**
* BISERIES DE SENTADILLAS **(4 SERIES DE 6REP).**
* PESO MUERTO SUMO **(4 SERIES DE 10REP).**
  1. **. RUTINA DE PIERNAS (CALISTENIA).**

|  |  |
| --- | --- |
| **RUTINA N#1 (5 MIN – 10 MIN)** | **RUTINA N#2 (10 MIN – 15 MIN)** |
| * SENTADILLAS/SENTADILLAS CON SALTO. * SANCADAS PIERNA DERECHA. * SANCADAS PIERNA IZQUIERDA. * SENTADILLAS LATERALES. * PUENTE LUMBAR. | * SENTADILLAS. * SENTADILLAS CON SALTO. * SANCADAS. * SANCADAS CON SALTO. * SENTADILLAS LATERALES. * PUENTE LUMBAR. |

* **RUTINA DE PECHO (3-5 SERIES).**
* FLEXIONES DE POTENCIA **(8-10 REP).**
* FLEXIONES CON LAS PIERNAS ELEVADAS **(8-10 REP).**
* FLEXIONES ESTRELLA **(8-10 REP).**
* FLEXIONES **(8-10 REP).**
* FLEXIONES CON EL TORSO ELEVADO **(8-10 REP).**

**NOTA: Practicar las flexiones con una sola mano y flexiones con palmas con progresiones.**

* 1. **RUTINA DE HOMBRO (3-5 SERIES).**
* PRESS MILITAR DE PIE O SENTADO **(8-10 REP).**
* PRESS MILITAR CON EL PESO CORPORAL **(8-10 REP).**
* JALON AL PECHO **(8-10 REP).**
* COMBINACION DE LEVANTAMINETO DE DISCO (**8-10 REP).**
  1. **RUTINA DE BICEPS (3-5 SERIES).**
* ENCOJIMIENTO DE BICEPS PESADO **(7-10 REP).**
* ENCOJIMIENTO DE BICEPS LIGERO A ALTAS REPES **(7-10 REP).**
* ENCOJIMIENTO DE BICEPS LIGERO CON AGARRE INVERTIDO **(7-10 REP).**
  1. **RUTINA DE TRICEPS (3-5 REP).**
* EMPUJON POR ENCIME DE LA CABEZA PESADO **(8-10 REP).**
* EMPUJON POR ENCIME DE LA CABEZA CON AGARRE INVERTIDO **(8-10 REP).**
* FLEXIONES TRIANGULO **(8-10 REP).**
* EMPUJON POR DENTRAS DE LA ESPALDA **(8-10 REP).**
* EXTENSION DE CODO UNILATERAL DEL TORSO HACIA ATRÁS **(8-10 REP).**

1. **EJERCICIOS CARDIOVASCULARES.**

|  |  |
| --- | --- |
| **RUTINA N#1 (5MIN – 10MIN)** | **RUTINA N#2 (5MIN - 10MIN)** |
| * SENTADILLAS CON SALTO. * BARPEES. * SANCADAS CON SALTO. * SKEEPING/JUMPING JACK. * FLEXIONES. | * BARPEES. * SENTADILLAS. * SKEEPING. * FLEXIONES. * KLAIMBERS/JUMPING JACKS. |

|  |  |
| --- | --- |
| **RUTINA N#3 (10 MIN – 15 MIN)** | **RUTINA N#4 (10 MIN – 15MIN)** |
| * SENTADILLAS ESTRELLA. * RODILLAZOS. * FLEXIONES. * PLANCHAS. * SANCADAS. * KLAIMBERS. * SENTADILLAS. * SKEEPING. * FLEXIONES. * PEÑOS. | * BARPEES. * SENTADILLAS CON SALTO. * PLANCHAS. * FLEXIONES. * SKEEPING. * SANCADAS CON SALTO. * KLAIMBRES. * SENTADILLAS. * JUMPING JACKS. * SANCADAS. |

1. **EJERCICIOS DE ABDOMINALES.**

|  |  |
| --- | --- |
| **RUTINA N#1 (5-10-15MIN).** | **RUTINA N#2 (PESAS).** |
| * PLANCHA ALEJANDOSE DE LAS MANOS. * PLANCHA (LLEVAR LAS RODILLAS A LOS BRAZOS). * KLAINBERS. * PLANCHA ELEVANDO LOS PIES. * ELEVACION DE PIERNAS. * ELEVACION DE PIERNAS (ISOMETRICO). * PUENTE (ISOMETRICO). * ELEVACION DE PIERNAS (UNILATERALES). * PUENTE (UNILATERAL). * SOSTENERSE Y LEVANTAR LAS PIERNAS (BARRA). | * **INVENTAR.** |