



NOTAS

En los ejercicios remarcados con **ROJO**, realizar series de calentamiento con muy poco peso con el fin de preparar al musculo y evitar lesiones.

Los ejercicios en **VERDE** son biseries, es decir ejercicios seguidos con un unico descanso entre series en común.

Entrada en calor

Volumen

Ejercicio	Serie 1	Serie 2	RIR	Descanso
Air bike	5 min	X	X	X
Jumping Jacks	30 seg			
Sentadillas con salto	12 reps			
Estocadas con salto (alternas)	30 seg			
Medio Burpee	12 reps			

Diario de Entrenamiento

El calentamiento se repite unas vez mas al finalizar los ejercicios. menos la air bike que solo se hace al principio del calentamiento

Rutina de Piernas

Volumen

Ejercicio	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	RIR	Descanso
Sentadilla libre	12	10	8	8	1 / 2 / 3	3min
Peso muerto con barra	12	10	10	12	1 / 3	2min / 2min 30seg
Bulgaras	12	10	12	10	2 / 3	
Hip thrust	12	10	8	8	1	2 min
Isquios tumbado	10	10	8	8	0	1min
Extension de cuadriceps	10	10	8	8		

Diario de Entrenamiento

Cuando en alguna serie disminuye la cantidad de repeticiones comparado con la anterior quiere decir que tenes que subir el peso.