

# PLAN DE ENTRENAMIENTO



**CANDELARIA SANCHEZ (26)**

El apto médico venció el 16/04/2019

Objetivo: Tren inferior.

Enfermedades: -

Lesiones: -

Medicamentos: -

Entrenador

**Federico Aguirre**

Vigencia: 16/08/2022 - 08/10/2022



1

## CORE - Vueltas: 4 - MacroPausa 0.00'

|  |              |                       |    |    |    |      |
|--|--------------|-----------------------|----|----|----|------|
|  | <b>1</b>     | Abdominal recto largo |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1                     | 2  | 3  | 4  |      |
|  | repeticiones | 25                    | 25 | 25 | 25 |      |
|  | <b>3</b>     | Tijeras               |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1                     | 2  | 3  | 4  |      |
|  | repeticiones | 20                    | 20 | 20 | 20 |      |
|  | <b>2</b>     | Twist ruso            |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1                     | 2  | 3  | 4  |      |
|  | repeticiones | 20                    | 20 | 20 | 20 |      |
|  | <b>4</b>     | Puente prono          |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1                     | 2  | 3  | 4  |      |
|  | segundos     | 40                    | 40 | 40 | 40 |      |

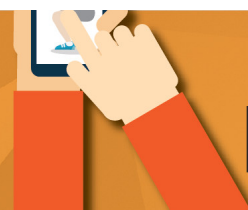
## maquinas+ peso libre - Vueltas: 4 - MacroPausa 0.00'

|  |              |   |    |    |    |      |
|--|--------------|---|----|----|----|------|
|  | <b>5</b>     | Estocada al frente                                  |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|  | repeticiones | 10  | 10 | 10 | 10 |      |
|  | <b>6</b>     | Sentadilla con mancuernas                           |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|  | repeticiones | 12  | 12 | 12 | 12 |      |
|  | <b>7</b>     | Peso muerto con mancuernas                          |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|  | repeticiones | 12  | 12 | 12 | 12 |      |
|  | <b>8</b>     | Empuje de piernas (prensa)                          |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|  | repeticiones | 12  | 12 | 12 | 12 |      |
|  | <b>9</b>     | Extensión de rodillas en máquina                    |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|  | repeticiones | 10  | 10 | 10 | 10 |      |
|  | <b>10</b>    | Biceps + Vuelos laterales                           |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|  | repeticiones | 12  | 12 | 12 | 12 |      |
|  | <b>11</b>    | Remo en Hammer toma neutra                          |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|  | repeticiones | 12  | 12 | 12 | 12 |      |
|  | <b>12</b>    | Cinta por percepción del esfuerzo - Método continuo |    |    |    | PSE  |
|  | Series       |   |    |    |    | 7    |
|  | minutos      |   |    |    |    | 10   |

|                        |  |  |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|--|--|
| opcional con barra     |  |  |  |  |  |
| Aeróbico regenerativo. |  |  |  |  |  |



DESCARGÁ LA NUEVA APLICACIÓN  
DE MEGATLON Y DESCUBRÍ UNA  
NUEVA MANERA DE ENTRENAR



BUSCALA EN TU TIENDA



# PLAN DE ENTRENAMIENTO



**CANDELARIA SANCHEZ (26)**

El apto médico venció el 16/04/2019

Objetivo: Tren inferior.

Enfermedades: -

Lesiones: -

Medicamentos: -

Entrenador

**Federico Aguirre**

Vigencia: 16/08/2022 - 08/10/2022



2

## core - Vueltas: 4 - MacroPausa 0.00'

|  |              |   |    |    |    |      |
|--|--------------|---|----|----|----|------|
|  | <b>1</b>     | Abdominal cruzado   |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|  | repeticiones | 25  | 25 | 25 | 25 |      |
|  | <b>3</b>     | Abdominales oblicuos alternados                           |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|  | repeticiones | 30  | 30 | 30 | 30 |      |
|  | <b>2</b>     | Abdominales bisagra a una pierna                          |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|  | repeticiones | 20  | 20 | 20 | 20 |      |
|  | <b>4</b>     | Abdominales oblicuos con piernas flexionadas y de costado |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|  | repeticiones | 25  | 25 | 25 | 25 |      |
|  | <b>5</b>     | Sentadilla frontal  |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1   | 2  | 3  |    |      |
|  | repeticiones | 20  | 20 | 20 |    |      |
|  | kg           | 8   | 8  | 8  |    |      |

## maquinas+ plibre - Vueltas: 4 - MacroPausa 0.00'

|   |              |  |    |    |    |      |
|---|--------------|--|----|----|----|------|
|   | <b>6</b>     | Aductores con tobillera en decúbito lateral            |    |    |    | R.E. |
|   | Series       | 1  | 2  | 3  | 4  |      |
|   | repeticiones | 20   | 20 | 20 | 20 |      |
|   | kg           | 2  | 2  | 2  | 2  |      |
| + banda                                     |              |  |    |    |    |      |
|   | <b>8</b>     | Abductores en máquina                                  |    |    |    | R.E. |
|   | Series       | 1  | 2  | 3  | 4  |      |
|   | repeticiones | 12   | 12 | 12 | 12 |      |
|   | kg           | 0  | 0  | 0  | 0  |      |
|   | <b>10</b>    | Gemelos en prensa                                      |    |    |    | R.E. |
|   | Series       | 1  | 2  | 3  | 4  |      |
|   | repeticiones | 12   | 12 | 12 | 12 |      |
|   | kg           | 0  | 0  | 0  | 0  |      |
|   | <b>12</b>    | Peck Deck (pecho)                                      |    |    |    | R.E. |
|   | Series       | 1  | 2  | 3  | 4  |      |
|   | repeticiones | 12   | 12 | 12 | 12 |      |
|   | kg           | 0  | 0  | 0  | 0  |      |
|   | <b>13</b>    | Elíptico por percepción del esfuerzo - Método continuo |    |    |    | PSE  |
|   | Series       |  |    |    |    | 6    |
|   | minutos      |  |    |    |    | 10   |
|   | <b>7</b>     | Elevación de cadera                                    |    |    |    | R.E. |
|   | Series       | 1  | 2  | 3  | 4  |      |
|   | repeticiones | 20   | 20 | 20 | 20 |      |
| Usando banco para apoyar espalda (hiptrust) |              |  |    |    |    |      |
|   | <b>9</b>     | Aductores en máquina                                   |    |    |    | R.E. |
|   | Series       | 1  | 2  | 3  | 4  |      |
|   | repeticiones | 12   | 12 | 12 | 12 |      |
|   | kg           | 0  | 0  | 0  | 0  |      |
|   | <b>11</b>    | Dorsales en máquina                                    |    |    |    | R.E. |
|   | Series       | 1  | 2  | 3  | 4  |      |
|   | repeticiones | 12   | 12 | 12 | 12 |      |
|   | kg           | 0  | 0  | 0  | 0  |      |



DESCARGÁ LA NUEVA APLICACIÓN  
DE MEGATLON Y DESCUBRÍ UNA  
NUEVA MANERA DE ENTRENAR



BUSCALA EN TU TIENDA



# PLAN DE ENTRENAMIENTO



## CANDELARIA SANCHEZ (26)

El apto médico venció el 16/04/2019

Objetivo: Tren inferior.

Enfermedades: -

Lesiones: -

Medicamentos: -

Entrenador

## Federico Aguirre

Vigencia: 16/08/2022 - 08/10/2022



3

### core - Vueltas: 4 - MacroPausa 0.00'

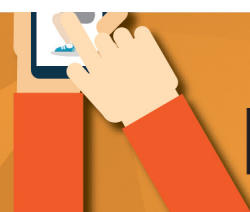
|  |              |   |    |    |    |      |
|--|--------------|---|----|----|----|------|
|  | <b>1</b>     | Abdominales bolita a dos piernas                      |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|  | repeticiones | 25  | 25 | 25 | 25 |      |
|  | <b>2</b>     | Abdominales inferiores                                |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|  | Repeticiones | 20  | 20 | 20 | 20 |      |
|  | <b>3</b>     | Abdominales isométricos con balanceo adelante y atrás |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|  | repeticiones | 15  | 15 | 15 | 15 |      |
|  | <b>4</b>     | Elevación cruzada de pierna y brazo                   |    |    |    | R.E. |
|  | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|  | repeticiones | 30  | 30 | 30 | 30 |      |

### maquina+plibre - Vueltas: 4 - MacroPausa 0.00'

|                            |              |   |    |    |    |      |
|----------------------------|--------------|---|----|----|----|------|
|                            | <b>5</b>     | Extensión de cadera en máquina                          |    |    |    | R.E. |
|                            | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|                            | repeticiones | 12  | 12 | 12 | 12 |      |
|                            | <b>6</b>     | Estocada lateral  |    |    |    | R.E. |
|                            | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|                            | repeticiones | 12  | 12 | 12 | 12 |      |
|                            | <b>7</b>     | Salto al banco o cajón                                  |    |    |    | R.E. |
|                            | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|                            | Repeticiones | 10  | 10 | 10 | 10 |      |
| opcional subidas al banco. |              |   |    |    |    |      |
|                            | <b>8</b>     | Remo a un brazo   |    |    |    | R.E. |
|                            | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|                            | repeticiones | 10  | 10 | 10 | 10 |      |
|                            | <b>9</b>     | Apertura de pecho con mancuernas en banco plano         |    |    |    | R.E. |
|                            | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|                            | repeticiones | 12  | 12 | 12 | 12 |      |
|                            | <b>10</b>    | Biceps con barra romana                                 |    |    |    | R.E. |
|                            | Series       | 1   | 2  | 3  | 4  |      |
|                            | repeticiones | 10  | 10 | 10 | 10 |      |
|                            | <b>11</b>    | Bicicleta por percepción del esfuerzo - Método continuo |    |    |    | PSE  |
|                            | Series       |   |    |    |    | 7    |
|                            | minutos      |   |    |    |    | 10   |



DESCARGÁ LA NUEVA APLICACIÓN DE MEGATLON Y DESCUBRÍ UNA NUEVA MANERA DE ENTRENAR



BUSCALA EN TU TIENDA

