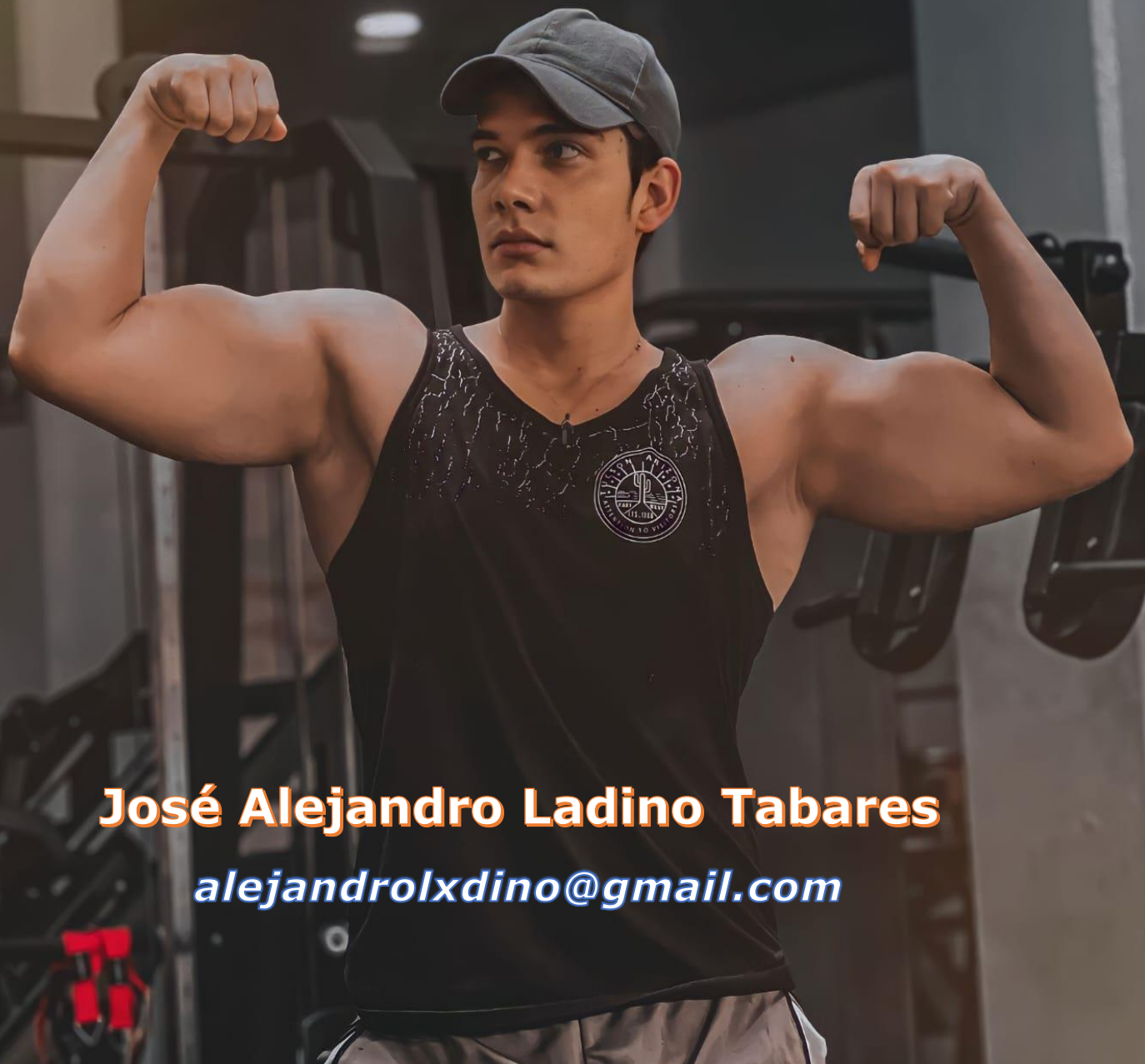


Por muy alta que sea una montaña, siempre hay un camino hacia la cima.

ENTRENAMIENTO MUJER



José Alejandro Ladino Tabares

alejandrolxdino@gmail.com

Por muy alta que sea una montaña, siempre hay un camino hacia la cima.

Recomendaciones

-Si presenta alguna patología o lesión, consultar con su médico que ejercicios puede o no hacer.

-consulte con su instructor técnica de cada ejercicio para prevenir alguna lesión.

-Si quieres bajar de peso o quemar más calorías, empieza a implementar el cardio de 20min a 30min después de entrenar.

Fallo:

-Los números que aparecen en la casilla "Fallo", son comúnmente conocidos como RIR (Repetitions in Reserve), si aparece 1, es que debes guardar 1 rep antes de llegar al fallo, y si aparece 0 es que debes llegar al fallo.

LUNES PIERNA				
Ejercicio	Series	Reps	Fallo	Descanso (Min)
Sentadilla Smith	2	12	1	3
Hack (Drop Set)	3	10x10x10	0	3
Búlgara	3	15	1	2
Prensa unilateral + patada de glúteo	3	12x20	0	2
Curl femoral sentado + Abducción	4	20+20	0	2
Extensiones (Reps Pause)	3	10x10x10	0	2
Pantorrilla pie	5	20	0	2

MARTES TREN SUPERIOR				
Ejercicio	Series	Reps	Fallo	Descanso (Min)
Press plano hammer+ jalón al pecho	4	15x20	0	2
Press inclinado + remo polea	4	15x15	0	2
Peck deck+ remo en T	4	20x20	0	2
Extensión codos + vuelos lat	4	20x20	0	2
Dips + press militar	4	20x15	0	2
ABS				

Por muy alta que sea una montaña, siempre hay un camino hacia la cima.

MIERCOLES PIERNA				
Ejercicio	Series	Reps	Fallo	Descanso (Min)
Hip Thrust (Drop Set)	3	10x10x10	0	3
Prensa pendular	3	20	1	2
Tijera en smith	4	12	1	2
Peso muerto (mancuernas)	3	15	1	2
Patada de glúteo + pantorrilla pie	4	15x20	0	2
Curl femoral acostado+ Aducción	3	15x20	0	2
Abducción + pantorrilla sentado	4	20x20	0	2

JUEVES TREN SUPERIOR				
Ejercicio	Series	Reps	Fallo	Descanso (Min)
Press plano barra + dominadas	4	15x20	0	2
Press inclinado manc+ remo manc	4	15x15	0	2
Peck deck+press militar manc	4	20x20	0	2
Curl bíceps Sup + vuelos lat	4	20x20	0	2
Curl bíceps neu + remo barra	4	20x15	0	2
ABS				

VIERNES PIERNAS				
Ejercicio	Series	Reps	Fallo	Descanso (Min)
Peso muerto	5	15	1	3
Curl Nórdico	4	15	0	2
Avanzadas dobles	3	15	1	2
Patada de glúteo	4	12x12	1	2
Curl femoral sentado+abducción	4	20x20	0	2
pantorrilla pie	5	25	0	2