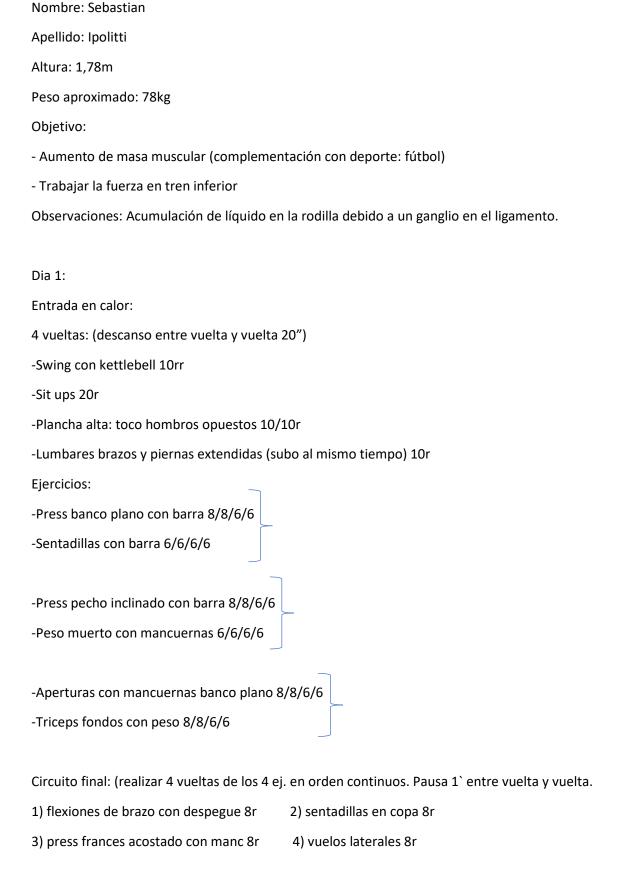
#### Plan Entrenamiento



### Dia 2:

### Entrada en calor:

- 4 vueltas: (descanso entre vuelta y vuelta 20")
- -Walkauts + rodillas adelante 1 y 1 10r
- -Crunches talones arriba 20r
- -Toco talones oblicuos 20/20
- -Abs bajos piernas extendidas subo y bajo 10r

# Ejercicios:

- -Dominadas toma cerrada 8/8/6/6 ( agregar peso si me sobra)
- -Estocadas adelante alternadas con manc 6/6/6/6
- -Maquina dorsal anterior toma abierta 8/8/6/6
- -Subidas al cajon lateral a 1 pierna con peso 6/6/6/6
- -Remo maquina 8/8/6/6
- -Biceps curl parado 8/8/6/6

Circuito final: (realizar 4 vueltas de los 4 ej. en orden continuos. Pausa 1` entre vuelta y vuelta.

- 1) Bíceps alternados con manc 8/8r
- 2) Vuelos frontales con manc 8r
- 3) Bíceps martillo con manc 8r
- 4) Plancha frontal 20"

### Dia 3:

Entrada en calor:

- 4 vueltas: (descanso entre vuelta y vuelta 20")
- -Vitalizaciones con disco 10r
- -Abs bolita 20r
- -Twist con kettlebell 15/15r
- -Plancha con cambio de apoyos 5/5r

# Ejercicios:

- -Press pecho banco plano unilateral con manc 8/8/6/6
- -Estocada bulgara con manc 6/6/6/6
- -Remo en maquina o polea unilateral 8/8/6/6
- -Sumo con kettlebell 6/6/6/6r
- -Press hombros con manc 8/8/6/6
- -Biceps concentrado a 1 brazo 8/8/6/6
- -Triceps tras nuca a 1 brazo 8/8/6/6

Circuito final: (realizar 4 vueltas de los 4 ej. en orden continuos. Pausa 1` entre vuelta y vuelta.

- 1) Jumping jacks 20r
- 2) Remo con barra inclinado 8rç
- 3) Mountain climbers 30r
- 4) Flexiones de brazo mantengo 3" isométrico abajo y subo explosivo 8r

### Observaciones:

- -Siempre que llego a la última repetición de cada ejercicio, intentar llegar al fallo.
- -En tren inferior trabajamos por el momento hasta 6 repeticiones las primeras 2 semanas, las ultimas 2 semanas trabajamos 6/6/4/4 aumentando la carga en las últimas dos series.

SEMANA 1: 6/6/6/6

SEMANA 2: 6/6/6/6

SEMANA 3: 6/6/4/4

SEMANA 4: 6/6/4/4

-En tren superior: cuando baja el número de repeticiones, aumentamos la carga, siempre llegando a la última repetición de cada serie al fallo. No sirve hacer repeticiones y que me sobre la fuerza. Si pasa esto aumentar la carga, PRIORIZANDO siempre la técnica de los ejercicios.

SEMANA 1: 8/8/6/6

SEMANA 2: 8/8/6/6

SEMANA 3: 10/10/8/8

SEMANA 4: 10/10/8/8