

# Despachar procesos

## Tarea: estrategia



UNIVERSIDAD  
IBEROAMERICANA

17 de octubre de 2022

*Antía Cores Barrón - 196841*

Introducción a la Ingeniería en  
Sistemas Computacionales

# rutina de gimnasio

prioridad



- Sentadilla profunda
- Femoral acostada
- Prensa 3 posiciones
- Desplante búlgaro
- Buenos días
- Sentadilla zumo
- Peso muerto con dos pesos
- Abductores

## ACTIVIDAD 1 PIERNA



prioridad

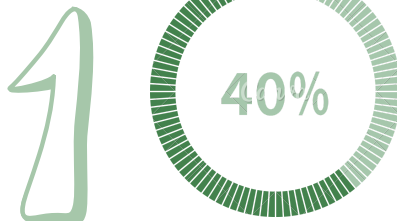


- Remo con mancuerna
- Remo en polea baja
- Jalón cerrado
- Press francés
- Jalón con cuerda
- Copa
- Medios fondos

## ACTIVIDAD 2 ESPALDA



prioridad



- Puentes
- Patada en máquina
- Prensa posición ranita
- Desplantes laterales
- Desplante búlgaro
- Desplante fijo
- Peso muerto
- Patadas 2 posiciones
- Abductores
- Abducciones

## ACTIVIDAD 3 GLÚTEOS



prioridad



- Disco frontal
- Six ways
- Curl con barra z
- Curl con mancuerna
- Concentrado
- Gemelos
- Costurera piramidal

## ACTIVIDAD 4 HOMBROS



prioridad



- Ab wheel
- Crunch en fitball
- Plancha isométrica
- Retracción vertical ab
- Superman

## ACTIVIDAD 5 ABDOMEN



# estrategia diagrama

