

PLAN DE ENTRENAMIENTO DIARIO MUJER

NOMBRE: JENNYFER

INICIO: 20/11/2025

PLAN: FULL PASS

FIN: 19/12/2025

CALENTAMIENTO

TREN SUPERIOR:

- BURPEES
- PLANCHAS
- POLICHINELAS
- ELEVACIÓN DE RODILLAS

TREN INFERIOR:

- SPINNING
- KETTLEBELL SWING
- SENTADILLA CON SALTO
- SENTADILLA LATERALES



SEMANA 1 Y 3

LUNES: FEMORALES + GLÚTEOS + ZONA LUMBAR

MARTES: ESPALDA + TRAPECIO + BÍCEPS

MIÉRCOLES: CUÁDRICEPS + PANTORRILLAS + ABDUCTOR

JUEVES: PECHO + HOMBROS + TRÍCEPS

VIERNES: FEMORALES + GLÚTEOS + ZONA LUMBAR

SÁBADO: ESPALDA + BÍCEPS + ANTEBRAZO

SEMANA 2 Y 4

LUNES: CUÁDRICEP + PANTORRILLA + ABDUCTORES

MARTES: PECHO + HOMBROS + TRÍCEPS

MIÉRCOLES: FEMORALES + GLÚTEO + ZONA LUMBAR

JUEVES: ESPALDA + TRAPECIO + BÍCEPS

VIERNES: CUÁDRICEP + PANTORRILLA + ABDUCTORES

SÁBADO: HOMBRO + TRAPECIO + ANTEBRAZO

MÚSCULOS

CUÁDRICEPS



FEMORALES



GLÚTEOS



ABDUCTORES



PANTORRILLA



PECHO



HOMBROS



TRÍCEPS



BÍCEPS



ESPALDA

