

PLAN DE ENTRENAMIENTO

INTERDIARIO HOMBRE

CALENTAMIENTO

TREN SUPERIOR:

- BURPEES
- PLANCHAS
- POLICHINELAS
- ELEVACIÓN DE RODILLAS

TREN INFERIOR:

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



SEMANA 1 Y 3

SEMANA 2 Y 4

DÍA/SESIÓN 1:

CUÁDRICEPS + PANTORRILLAS
PECHO + TRÍCEPS

DÍA/SESIÓN 2:

FEMORALES + GLÚTEO
ESPALDA + BÍCEPS

DÍA/SESIÓN 3:

ABDUCTORES + ZONA LUMBAR
HOMBRO+TRAPECIO+ANTEBRAZO

DÍA/SESIÓN 1:

FEMORALES + GLÚTEO
ESPALDA + BÍCEPS

DÍA/SESIÓN 2:

CUÁDRICEPS + PANTORRILLAS
PECHO + TRÍCEPS

DÍA/SESIÓN 3:

ABDUCTORES + ZONA LUMBAR
HOMBRO+TRAPECIO+ANTEBRAZO

MÚSCULOS

CUÁDRICEPS



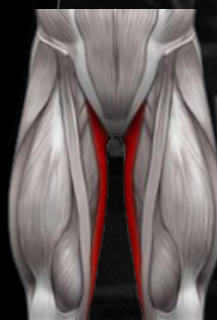
FEMORALES



GLÚTEOS



ABDUCTORES



PANTORRILLA



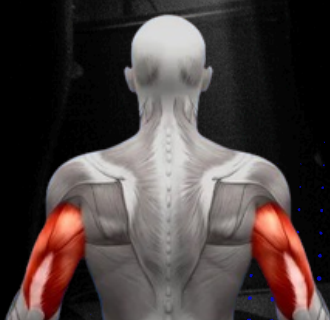
PECHO



HOMBROS



TRÍCEPS



BÍCEPS



ESPALDA

