

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DIARIO HOMBRE

CALENTAMIENTO

TREN SUPERIOR:

- BURPEES
- PLANCHAS
- POLICHINELAS
- ELEVACIÓN DE RODILLAS

TREN INFERIOR:

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



SEMANA 1 Y 3

LUNES: CUÁDRICEPS + PANTORRILLAS + ABDUCTORES

MARTES: PECHO + HOMBROS + TRÍCEPS

MIÉRCOLES: FEMORALES + GLÚTEOS + ZONA LUMBAR

JUEVES: ESPALDA + TRAPECIO + BÍCEPS

VIERNES: CUÁDRICEPS + PANTORRILLAS + ABDUCTORES

SÁBADO: PECHO + ESPALDA

SEMANA 2 Y 4

LUNES: FEMORALES + GLÚTEO + ZONA LUMBAR

MARTES: ESPALDA + TRAPECIO + BÍCEPS

MIÉRCOLES: CUÁDRICEP + PANTORRILLA + ABDUCTORES

JUEVES: PECHO + HOMBROS + TRÍCEPS

VIERNES: FEMORALES + GLÚTEO + ZONA LUMBAR

SÁBADO: ESPALDA + PECHO

MÚSCULOS

CUÁDRICEPS



FEMORALES



GLÚTEOS



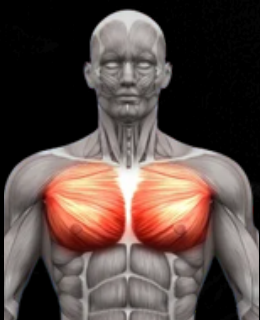
ABDUCTORES



PANTORRILLA



PECHO



HOMBROS



TRÍCEPS



BÍCEPS



ESPALDA

