

PLAN DE ENTRENAMIENTO INTERDIARIO HOMBRE

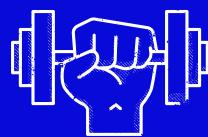
CALENTAMIENTO

TREN SUPERIOR:

- BURPEES
- PLANCHAS
- POLICHINELAS
- ELEVACIÓN DE RODILLAS

TREN INFERIOR:

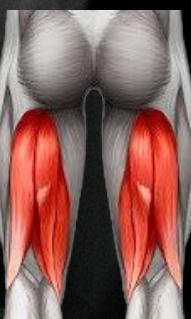
- SPINNING
- KETTLEBELL SWING
- SENTADILLA CON SALTO
- SENTADILLA LATERALES



CUÁDRICEPS



FEMORALES



MÚSCULOS

GLÚTEOS



ABDUCTORES



PANTORRILLA



PECHO



HOMBROS



TRÍCEPS



BÍCEPS



ESPALDA



SEMANA 1 Y 3

DÍA/SESIÓN 1:

CUÁDRICEPS + PANTORRILLAS
PECHO + TRÍCEPS

DÍA/SESIÓN 2:

FEMORALES + GLÚTEO
ESPALDA + BÍCEPS

DÍA/SESIÓN 3:

ABDUCTORES + ZONA LUMBAR
HOMBRO+TRAPECIO+ANTEBRAZO

SEMANA 2 Y 4

DÍA/SESIÓN 1:

FEMORALES + GLÚTEO
ESPALDA + BÍCEPS

DÍA/SESIÓN 2:

CUÁDRICEPS + PANTORRILLAS
PECHO + TRÍCEPS

DÍA/SESIÓN 3:

ABDUCTORES + ZONA LUMBAR
HOMBRO+TRAPECIO+ANTEBRAZO