

# 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



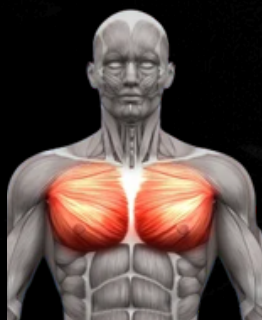
ABDUCTORES



PANTORRILLA



PECHO



HOMBROS



TRÍCEPS



BÍCEPS



ESPALDA

