

## **ENTRENAMIENTO 1**

### **Entrada en calor IMPORTANTE**

Plancha frontal estática <https://www.youtube.com/watch?v=tdQL8yQ6fQE> + plancha con rotación de cadera [https://www.youtube.com/shorts/x2fCeJe\\_wKg](https://www.youtube.com/shorts/x2fCeJe_wKg) + lumbares Superman <https://www.youtube.com/watch?v=ZstTebhkLGM> + plancha Spiderman pero apoyando antebrazos <https://www.youtube.com/shorts/WbdHHs0YKJA>

Hacer 10" plancha frontal + 16 reps (8 por lado) en plancha con rotación de cadera + 12 reps en lumbares superman + 12 reps (6 por lado) en plancha Spiderman apoyando antebrazos. Descansar 45 segundos y hacer 3 series en total

### **Ejercicio 1**

#### **Apertura de pecho con mancuernas en suelo**

<https://www.youtube.com/shorts/hjOUw6fsAzA> + flexiones de brazos

Hacer 12 reps abriendo SIEMPRE lento en 4" y cerrando rápido en 1" largando el aire  
+ 1 minuto de descanso y agregar más peso

Una serie de 10 reps (mismo tiempo de ejecución siempre)

+ 1 minuto de descanso y agregar más peso

Una serie de 8 reps + 10 flexiones de brazos bajando lento en 3" subiendo rápido en 1"  
largando el aire

+ Descansar 1 minuto y medio

Otra serie de 8 reps + 10 flexiones

Descansar 1 minuto y medio

Y última serie de 8 reps + 10" de descanso + 6 reps (mismo peso y tiempo de ejecución) + 10" de descanso + 4 reps más + 10 flexiones de brazos.

### **Ejercicio 2**

**Pres con mancuernas pegadas** <https://www.youtube.com/shorts/yX2VO20q7CY>

Hacer 8 reps PESADAS subiendo en 1" largando el aire y bajando lento en 4" + 15" de descanso + 6 reps más, mismo peso y tiempo de ejecución. Descansar 1 minuto y hacer 3

series en total

### **Ejercicio 3**

**Cruces en polea baja para pecho** <https://www.youtube.com/shorts/nP9KArjEDeU>

Hacer 10 reps subiendo en 1" largando el aire y bajando lento en 3" + 15" de descanso + 6 reps más, mismo peso y tiempo de ejecución. Descansar 1 minuto y medio y hacer 2 series

+ agregar más peso

Ahora hacer 8 reps subiendo en 1" largando el aire y bajando lento en 3" + 15" de descanso + 5 reps más, mismo peso y tiempo de ejecución. Descansar 1 minuto y medio y hacer 2 series más

### **Ejercicio 4**

**Pres militar de pie con barra** <https://www.youtube.com/shorts/jpi8pC95ubY> poner un pie atrás y otro adelante, el de atrás con el talón levantado sin apoyar en suelo + vuelo frontal con barra <https://www.youtube.com/shorts/M4ysdEptZp4>

Hacer 8 reps en pres militar subiendo en 1" largando el aire y bajando lento en 3" + 15" de descanso + 6 reps más, mismo peso y tiempo de ejecución + 10 reps en vuelos frontales subiendo en 1" largando el aire y bajando lento en 3" super importante bajar lento, controlado. Descansar 2 minutos y hacer 3 series en total