

		EJERCICIO:	perte posterior de Los hombros en maquina		EJERCICIO:	Elevaciones anteriores alterna en polea baja
		VOLUMEN:	4 series		VOLUMEN:	4 series
		INTENSIDAD :	15 repeticiones		INTENSIDAD :	15 repeticiones
		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO :	3x1 (concentrico)		A TEMPO :	3x1 (concentrico)
				,		
Bíceps	Día 1 consentrio	:0		Bíceps Día 2	excéntrico	
		1				
		EJERCICIO:	Flexión de codos con barra, manos en supinación		EJERCICIO:	Flexión de codo mancuerna corta (martillo)
		VOLUMEN:	4 series		VOLUMEN :	4 series
		INTENSIDAD :	15 repeticiones		INTENSIDAD :	15 repeticiones
		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO :	3x1 (concentrico)		A TEMPO :	3x1 (concentrico)
		1				
		EJERCICIO:	Bíceps en el banco scott		EJERCICIO:	Bíceps en el banco scott
		VOLUMEN:			VOLUMEN :	4 series
			4 series			
		INTENSIDAD :	15 repeticiones		INTENSIDAD :	15 repeticiones
		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO :	3x1 (concentrico)		A TEMPO :	3x1 (concentrico)
		1				
		EJERCICIO:	Flexión de codos con marcuerna cortas "martillo"		EJERCICIO:	Curl de bíceps en banco scott
		VOLUMEN:	4 series		VOLUMEN:	4 series
		INTENSIDAD :	15 repeticiones		INTENSIDAD :	15 repeticiones
		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO :	3x1 (concentrico)		A TEMPO :	3x1 (concentrico)
			,			
		EJERCICIO:	Curl de bíceps con barra y agarre en pronacion		EJERCICIO :	Curl de bíceps con barra y agarre en pronacio
		VOLUMEN :	4 series		VOLUMEN :	
						4 series
		INTENSIDAD :	15 repeticiones		INTENSIDAD :	15 repeticiones
		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO :	3x1 (concentrico)		A TEMPO :	3x1 (concentrico)
				_		
erna completa	Día 1 consentrio	50		Pierna completa Día 2	excéntrico	
erna completa	Día 1 consentrio	00		Pierna completa Día 2	excéntrico	
erna completa	Día 1 consentrio	100		Pierna completa Día 2	excéntrico	
rna completa	Día 1 consentrio	EJERCICIO:	Extensión de pie, sentado en maquina	Pierna completa Día 2	excéntrico EJERCICIO:	Extensión de pie, sentado en maquina
rna completa	Día 1 consentrio		Extensión de pie, sentado en maquina 4 series	Pierna completa Día 2		Extensión de pie, sentado en maquina 4 series
erna completa	Día 1 consentrio	EJERCICIO:		Pierna completa Día 2	EJERCICIO:	
rna completa	Dia 1 consentric	EJERCICIO : VOLUMEN : INTENSIDAD :	4 series 15 repeticiones	Pierna completa Día 2	EJERCICIO : VOLUMEN : INTENSIDAD :	4 series 15 repeticiones
rna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO : VOLUMEN :	4 series	Pierna completa Dia 2	EJERCICIO : VOLUMEN :	4 series
rna completa	Día 1 consentrio	EJERCICIO : VOLUMEN : INTENSIDAD : DENSIDAD :	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)	Pierna completa Día 2	EJERCICIO : VOLUMEN : INTENSIDAD : DENSIDAD :	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
rna completa	Día 1 consentrio	EJERCICIO : VOLUMEN : INTENSIDAD : DENSIDAD :	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)	Pierna completa Día 2	EJERCICIO : VOLUMEN : INTENSIDAD : DENSIDAD :	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
erna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO : VOLUMEN : INTENSIDAD : DENSIDAD :	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)	Pierna completa Día 2	EJERCICIO : VOLUMEN : INTENSIDAD : DENSIDAD :	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
erna completa	Dia 1 consentric	EJERCICIO : VOLUMEN : INTENSIDAD : DENSIDAD :	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)	Pierna completa Día 2	EJERCICIO : VOLUMEN : INTENSIDAD : DENSIDAD :	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
erna completa	Día 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico)	Pierna completa Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico)
erna completa	Día 1 consentrio	EJERCICIO : VOLUMEN : INTENSIDAD : DENSIDAD : A TEMPO :	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina	Pierna completa Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina
erna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series	Pierna completa Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series
erna completa	Día 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones	Pierna completa Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones
erna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)	Pierna completa Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
erna completa	Día 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones	Pierna completa Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones
erna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)	Pierna completa Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
erna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)	Pierna completa Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
erna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)	Pierna completa Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
rna completa	Día 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico)	Pierna completa Dia 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico)
erna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas	Pierna completa Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: ATEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: ATEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico)
erna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: EJERCICIO: VOLUMEN: A TEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series	Pierna compieta Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: VOLUMEN: EJERCICIO: VOLUMEN:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series
rna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones	Pierna completa Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones
rna completa	Día 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: EJERCICIO: VOLUMEN: A TEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series	Pierna completa Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: VOLUMEN: EJERCICIO: VOLUMEN:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series
rna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones	Pierna completa Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones
rna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)	Pierna compieta Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
rna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)	Pierna completa Dia 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
erna completa	Día 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)	Pierna completa Dia 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
erna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)	Pierna completa Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
erna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico)	Pierna compieta Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: A TEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico)
erna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: EJERCICIO: VOLUMEN: EJERCICIO: EJERCICIO: EJERCICIO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Aductores en maquina	Pierna completa Dia 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: EJERCICIO: EJERCICIO: EJERCICIO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Squat Sumo
erna completa	Día 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: EJERCICIO: VOLUMEN: EJERCICIO: VOLUMEN:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Aductores en maquina 4 series	Pierna completa Dia 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico)
erna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: ATEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Aductores en maquina 4 series 15 repeticiones	Pierna completa Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: ATEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Squat Sumo 4 series 15 repeticiones
erna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Aductores en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico)	Pierna compieta Día 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Squat Sumo 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (squat Sumo 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
erna completa	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: ATEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Aductores en maquina 4 series 15 repeticiones	Pierna completa Dia 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: ATEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Squat Sumo 4 series 15 repeticiones
rna completa	Día 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Aductores en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico)	Pierna completa Dia 2	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO:	4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los tobillos en maquina 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) El squat o sentadillas 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Squat Sumo 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (squat Sumo 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)

		E IEDOIGIO :	Cutanción de redillo en magnino				E IEDOIGIO :	Zanandan
		EJERCICIO : VOLUMEN :	Extensión de rodilla en maquina 4 series				EJERCICIO : VOLUMEN :	Zancadas 4 series
		INTENSIDAD :		_			INTENSIDAD :	
			15 repeticiones					15 repeticiones
		DENSIDAD : A TEMPO :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico)				DENSIDAD : A TEMPO :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico)
		EJERCICIO:	Isquiotibiales posición tendida en maquina(Curl leg))			EJERCICIO:	Isquiotibiales sentado en maquina (Curl leg)
		VOLUMEN:	4 series				VOLUMEN:	4 series
		INTENSIDAD:	15 repeticiones				INTENSIDAD :	15 repeticiones
		DENSIDAD:	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)				DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO :	3x1 (concentrico)				A TEMPO :	3x1 (concentrico)
	D					D. A		
Espalda	Día 1 consentrio	0			Espalda	Día 2 excéntrico	0	
		EJERCICIO:	Tracción pecho en polea alta				EJERCICIO:	Remo en polea baja con barra ancha (pronac
		VOLUMEN:	4 series				VOLUMEN:	4 series
		INTENSIDAD:	15 repeticiones				INTENSIDAD:	15 repeticiones
		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)				DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO :	3x1 (concentrico)				A TEMPO :	3x1 (concentrico)
		EJERCICIO:	Remo en polea baja, agarre estrecho				EJERCICIO:	Remo en barra T con apoyo ventral
		VOLUMEN:	4 series				VOLUMEN :	4 series
		INTENSIDAD :	15 repeticiones				INTENSIDAD :	15 repeticiones
		DENSIDAD :	 				DENSIDAD :	•
		A TEMPO :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)					Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO :	3x1 (concentrico)				A TEMPO :	3x1 (concentrico)
		EJERCICIO:	Pull over con polea alta, brazos extendidos				EJERCICIO:	Remo al cuello con manos juntas
		VOLUMEN:	4 series				VOLUMEN:	4 series
		INTENSIDAD :	15 repeticiones				INTENSIDAD :	15 repeticiones
		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)				DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO :					A TEMPO :	
		A TEMPO :	3x1 (concentrico)				A TEMPO :	3x1 (concentrico)
		EJERCICIO:	remo horizontsI con barra				EJERCICIO:	Encogimiento y rotación de los hombros man
		VOLUMEN:	4 series				VOLUMEN:	4 series
		INTENSIDAD:	15 repeticiones				INTENSIDAD:	15 repeticiones
		DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)				DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
		A TEMPO :	3x1 (concentrico)					, ,
			OKT (CONCONTRICO)				A TEMPO :	3x1 (concentrico)
Tríceps			on (concentracy)				A TEMPO .	SXT (concentrico)
	Día 1 consentrio	0			Tríceps	Día 2 excéntrico		oxi (concentrico)
7-2-2	Día 1 consentrio	0			Tríceps	Día 2 excéntrico		JXT (concentrico)
	Día 1 consentrio	EJERCICIO:	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion)		Tríceps	Día 2 excéntrico	EJERCICIO:	Extensión de tríceps en polea alta invertido p
	Día 1 consentrio				Triceps	Día 2 excéntrico	0	
	Día 1 consentrio	EJERCICIO:	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion)		Tríceps	Día 2 excéntrico	EJERCICIO:	Extensión de tríceps en polea alta invertido p
	Día 1 consentrio	EJERCICIO : VOLUMEN :	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion) 4 series		Triceps	Día 2 excéntrico	EJERCICIO : VOLUMEN :	Extensión de tríceps en polea alta invertido p 4 series
	Día 1 consentrio	EJERCICIO : VOLUMEN : INTENSIDAD :	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion) 4 series 15 repeticiones		Triceps	Día 2 excéntrico	EJERCICIO : VOLUMEN : INTENSIDAD :	Extensión de triceps en polea alta invertido p 4 series 15 repeticiones
	Día 1 consentrio	EJERCICIO : VOLUMEN : INTENSIDAD : DENSIDAD :	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion) 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		Triceps	Dia 2 excéntrico	EJERCICIO : VOLUMEN : INTENSIDAD : DENSIDAD :	Extensión de triceps en polea alta invertido p 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
	Dia 1 consentrio	EJERCICIO : VOLUMEN : INTENSIDAD : DENSIDAD :	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion) 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		Triceps	Día 2 excéntrico	EJERCICIO : VOLUMEN : INTENSIDAD : DENSIDAD :	Extensión de triceps en polea alta invertido p 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
	Dia 1 consentric	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO:	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion) 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		Triceps	Día 2 excéntrico	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO:	Extensión de triceps en polea alta invertido p 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico)
	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO:	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion) 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos sentado con barra		Triceps	Día 2 excéntrico	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO:	Extensión de tríceps en polea alta invertido p 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos posición tendida mai
	Dia 1 consentric	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN:	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion) 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos sentado con barra 4 series		Triceps	Dia 2 excéntrico	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO:	Extensión de tríceps en polea alta invertido p 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos posición tendida mai 4 series
	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD:	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion) 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos sentado con barra 4 series 15 repeticiones		Triceps	Día 2 excéntrico	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD:	Extensión de tríceps en polea alta invertido p 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos posición tendida mai 4 series 15 repeticiones
	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD:	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion) 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos sentado con barra 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		Triceps	Día 2 excéntrico	EJERCICIO: VOLUMEN: IINTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: IINTENSIDAD: DENSIDAD:	Extensión de tríceps en polea alta invertido p 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos posición tendida mai 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD:	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion) 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos sentado con barra 4 series 15 repeticiones		Triceps	Día 2 excéntrico	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD:	Extensión de tríceps en polea alta invertido p 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos posición tendida mai 4 series 15 repeticiones
	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD:	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion) 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos sentado con barra 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		Triceps	Dia 2 excéntrico	EJERCICIO: VOLUMEN: IINTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: IINTENSIDAD: DENSIDAD:	Extensión de tríceps en polea alta invertido p 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos posición tendida mai 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
	Dia 1 consentric	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO:	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion) 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos sentado con barra 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		Triceps	Día 2 excéntrico	EJERCICIO: VOLUMEN: IINTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO:	Extensión de tríceps en polea alta invertido p 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos posición tendida mai 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
	Dia 1 consentric	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: DENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO:	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion) 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos sentado con barra 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Dippings entre dos bancos		Triceps	Día 2 excéntrico	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: A TEMPO: EJERCICIO: A TEMPO: EJERCICIO: EJERCICIO: EJERCICIO:	Extensión de tríceps en polea alta invertido p 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos posición tendida mar 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los antebrazos polea alta supin
	Dia 1 consentric	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: EJERCICIO: VOLUMEN: VOLUMEN:	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion) 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos sentado con barra 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Dippings entre dos bancos 4 series		Triceps	Dia 2 excéntrico	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO:	Extensión de tríceps en polea alta invertido p 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos posición tendida mar 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los antebrazos polea alta supin 4 series
	Dia 1 consentrio	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: INTENSIDAD: INTENSIDAD: INTENSIDAD: INTENSIDAD:	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion) 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos sentado con barra 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Dippings entre dos bancos 4 series 15 repeticiones		Triceps	Dia 2 excéntrico	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: INTENSIDAD: INTENSIDAD: INTENSIDAD: INTENSIDAD: INTENSIDAD:	Extensión de tríceps en polea alta invertido p 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos posición tendida mar 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los antebrazos polea alta supin 4 series 15 repeticiones
	Dia 1 consentric	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD:	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion) 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos sentado con barra 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Dippings entre dos bancos 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)		Triceps	Día 2 excéntrico	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD: DENSIDAD:	Extensión de tríceps en polea alta invertido p 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos posición tendida mai 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los antebrazos polea alta supin 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
	Dia 1 consentric	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: INTENSIDAD: INTENSIDAD: INTENSIDAD: INTENSIDAD:	Extensión de tríceps en polea alta (pronacion) 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos sentado con barra 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Dippings entre dos bancos 4 series 15 repeticiones		Triceps	Día 2 excéntrico	EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: DENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: A TEMPO: EJERCICIO: VOLUMEN: INTENSIDAD: INTENSIDAD: INTENSIDAD: INTENSIDAD:	Extensión de tríceps en polea alta invertido p 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los brazos posición tendida mar 4 series 15 repeticiones Base aerobica (1:00 min - 1:30 min) 3x1 (concentrico) Extensión de los antebrazos polea alta supin 4 series 15 repeticiones

EJERCICIO:	Extensión vertical alterna	da brazo con marcuerna		EJERCICIO:	Extensión de los antebrazos polea al
VOLUMEN:	4 series			VOLUMEN:	4 series
INTENSIDAD :	15 repeticiones			INTENSIDAD:	15 repeticiones
DENSIDAD :	Base aerobica (1:00 min	- 1:30 min)		DENSIDAD:	Base aerobica (1:00 min - 1:30 min)
A TEMPO :	3x1 (concentrico)			A TEMPO :	3x1 (concentrico)