|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | Lunes |  |  |
| Calentamiento | | **Ejercicios** | **Explicacion+Vídeos** | **Reps** | **Rir** |
| Fuerza | Press banca | | Banco plano con barra recta  https://www.youtube.com/watch?v=dWV4uWd2GvM | 4x10-12 | Rir 3 |
| Fuerza | Dominadas | | Utiliza un agarre neutro si es posible . Sino házmelo con agarre ancho. (<https://www.youtube.com/shorts/shtGL8eQ-Ws>). En el caso de no tener mucha fuerza para hacerlas házmelas con ayuda o las negativas, es decir te subes a la barra de un salto y te sostienes cayendo de entre 3-5 sg | 4x8-10 | Rir 3 |
| Fuerza | Pres militar | | https://www.youtube.com/shorts/a1aHQGamW50 | 4x10-12 | Rir 3 |
| Fuerza | Curls de bíceps o  Martillo bíceps  (Hazme uno y cada semana cambia al otro para estimular otra cabeza del bíceps) | | Curls : https://www.youtube.com/shorts/UDblkPDopgQ  Martillo : https://www.youtube.com/shorts/T0txYgZGKWU | 4x10-12 | Rir 3 |