

# Planificación

*Rutina de entrenamiento para 5 días semanales*

Recordar incluir:

- Abdominales y gemelos 4 días semanales a elección.
- Cardios semanales o hits aeróbicos, caminatas etc.
- Incluir flexiones de brazo y planchas.

<b>Día de:</b>	<b>Ejercicio</b>	<b>Series y Repeticiones</b>
<b>Lunes:</b> hombro y glúteo	<b>1- Press de hombros com mancuernas.</b> <b>2- Vuelo lateral a un brazo en polea inclinada.</b> <b>3- Posteriores en banco o maquina combinado com frontales con disco.</b> <b>4- Vuelos laterales.</b> <b>5- Levantamiento de cadera.</b> <b>6- Glúteo medio en multipower a 1 pierna.</b> <b>7- Patada de glúteo com tobillera.</b> <b>8- En máquina de aductores, glúteo medio y posicion cuadrupeda.</b>	<b>1- 4x15 subiendo peso.</b> <b>2- 4x15.</b> <b>3- 4x14 cada uno.</b> <b>4- 4 series de 10+10+10 (10 con peso pesado, 10 con peso intermedio, 10 livianas) SOLO DESCANSO AL TERMINAR LAS 30.</b> <b>5- 4x15 subiendo peso.</b> <b>6- 4x20 subiendo.</b> <b>7- 4x20 cada pierna.</b> <b>8- 4x 50+50</b>
<b>Martes:</b> Cuadriceps y femorales	<b>1- Sillon de cuadriceps.</b> <b>2- Sentadillas libres + sentadilla estática con peso.</b> <b>3- Prensa piernas paralelas.</b> <b>4- Hack a 1 pierna.</b> <b>5- Buenos dias en multipower.</b> <b>6- Camilla de femorales + femoral a 1 pierna.</b> <b>7- Peso muerto com barra libre.</b> <b>8- Peso muerto zumo.</b>	<b>1- 4x15 subiendo peso + ultima descendente x10.</b> <b>2- 4x15 subiendo + 1' de estática.</b> <b>3- 4x20+ 5 lentas.</b> <b>4- 4x15 mismo peso.</b> <b>5- 4x15 mismo peso.</b> <b>6- 4x25 20 15 10 + 4 x 15 mismo peso.</b> <b>7- 4x20</b> <b>8-4x15</b>

<b>Miércoles:</b> <b>Espalda y</b> <b>glúteos</b>	<b>1- Jalon al pecho barra abierta.</b> <b>2- Remo bajo en polea + pull over.</b> <b>3- Remo con mancuerna.</b> <b>4- Dorsal bajo en maquina a 1 brazo.</b> <b>5- Dorsales con mancuerna en banco inclinado.</b> <b>6- Patada de glúteos con poleas.</b> <b>7- Sentadilla lateral con barra.</b> <b>8- Ranitas em multipower.</b>	1- 4 series 25,20,15,12. 2- 3x20 los 2. 3- 3x15. 4- 4x15 cada brazo. 5- 4x15. 6- 4x 20 15 12 10 7- 4x20. 8-4x20.
<b>Jueves:</b> <b>Cuadriceps</b>	<b>1- Sentadilla en multipower.</b> <b>2- Sentadilla SISI con mancuerna + estocadas hacia atras.</b> <b>3- Prensa.</b> <b>4- Sentadilla búlgara con mancuernas.</b> <b>5- Hack a 1 pierna.</b> <b>6- Caminata de estocadas con mancuernas.</b> <b>7- Gemelos.</b>	1- 4x20 subiendo peso. 2- 4x15 y 5 rápidas + 4x15. 3- 4x20 profundas + 5 rápidas. 4- 3x20. 5- 3x20. 6- 4x30 pasos. 7- 4x20.
<b>Viernes:</b> <b>Femorales y</b> <b>glúteos</b>	<b>1- Camilla de femorales.</b> <b>2- Sentadilla bailarina en multipower.</b> <b>3- Hiperextensiones con peso.</b> <b>4- Peso muerto com mancuernas.</b> <b>5- Subidas al cajon con tobillera.</b> <b>6- Patada de glúteo en polea.</b> <b>7- Patada de glúteo lateral em polea.</b> <b>8- Aductores en máquina.</b>	1- 5x15 subiendo peso + 1 descendente 4x10. 2- 4x20. 3- 4x20. 4- 4x20 15 12 10 u 8. 5- 3x15. 6- 3x20. 7- 3x20. 8- 4x20 o al fallo.

## ¡CARDIO HIT!

**¡¡IMPORTANTE!! Se deben repetir mínimo de 6 a 10 veces los 6 ejercicios completos, con 1 minuto de descanso entre cada serie.**

- 1. 15 BURPEES.**
- 2. 30 ABS CORTOS.**
- 3. 1' PLANCHAS LATERALES.**
- 4. 15 FUERZAS DE BRAZO.**
- 5. RODILLAS AL PECHO.**
- 6. SENTADILLAS EN EL LUGAR.**