


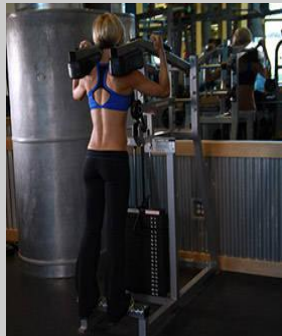















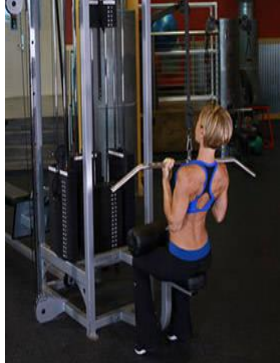











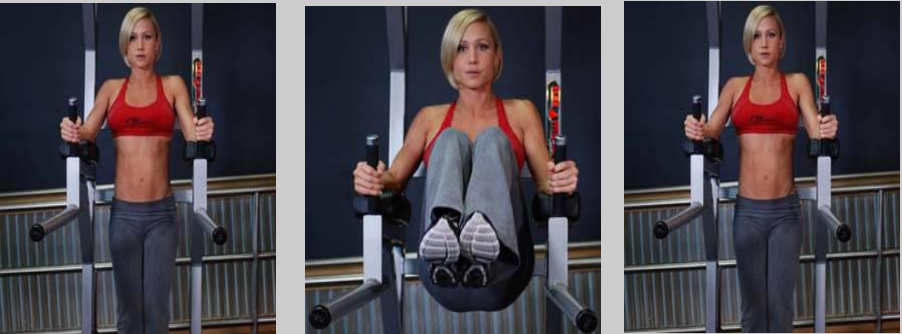
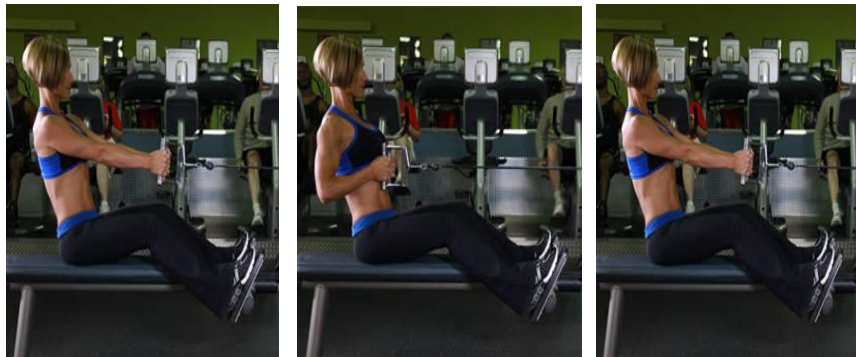

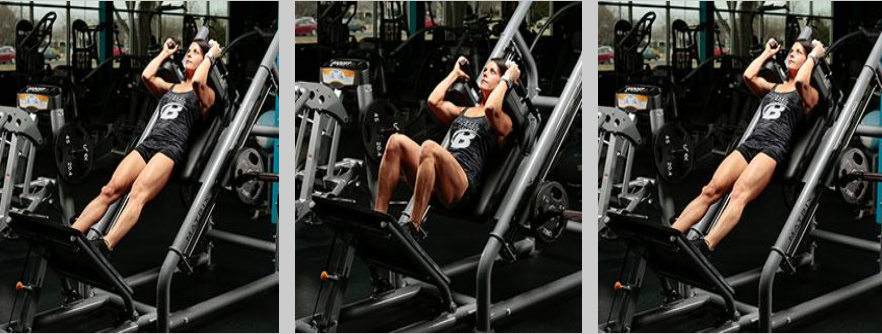
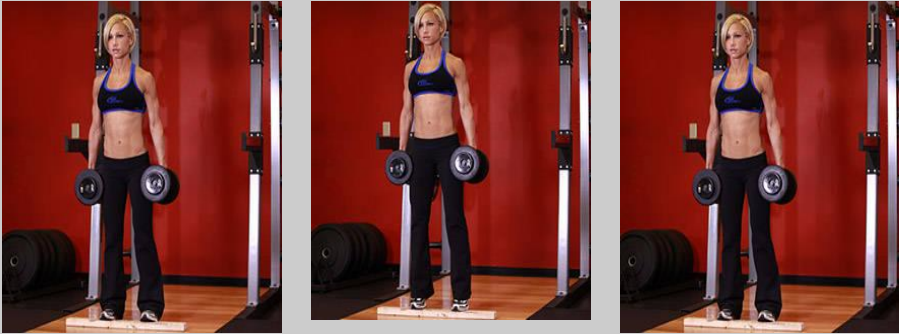


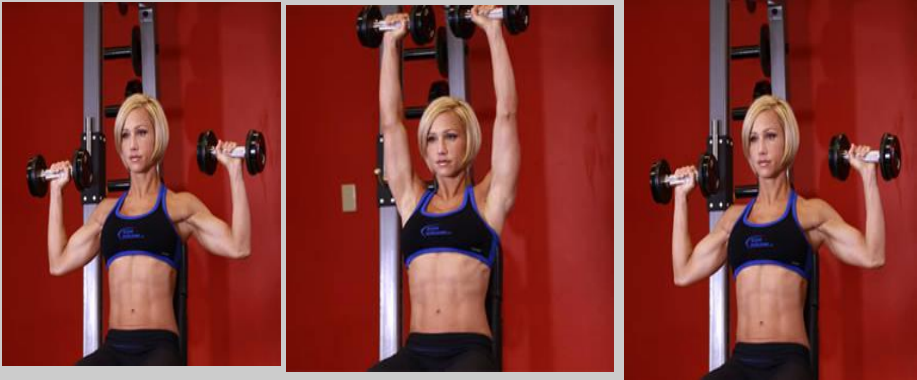
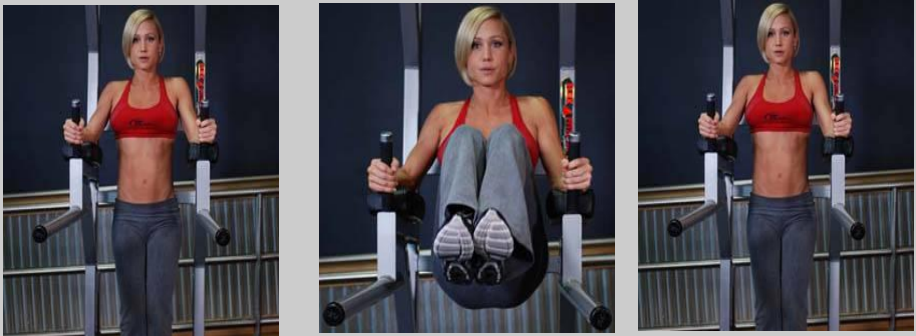
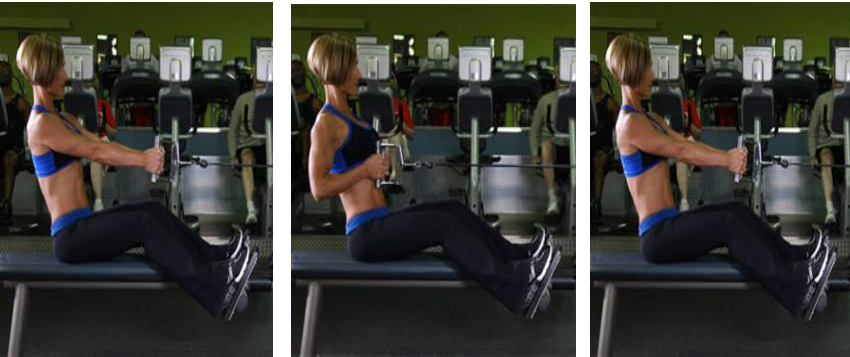
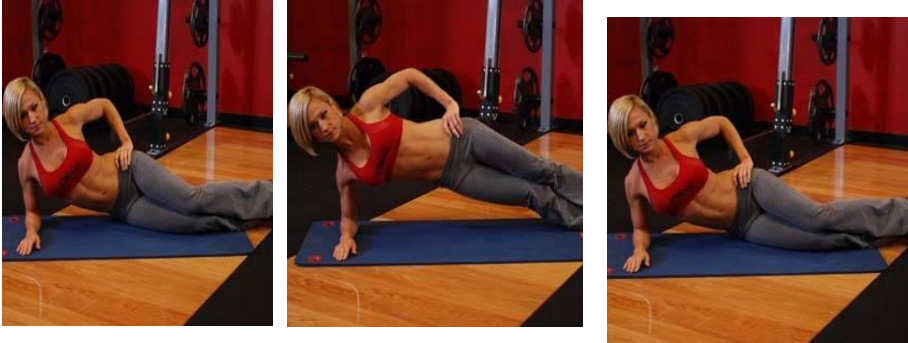




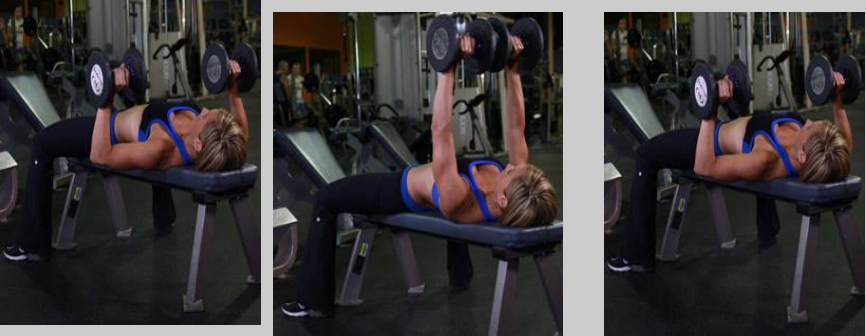
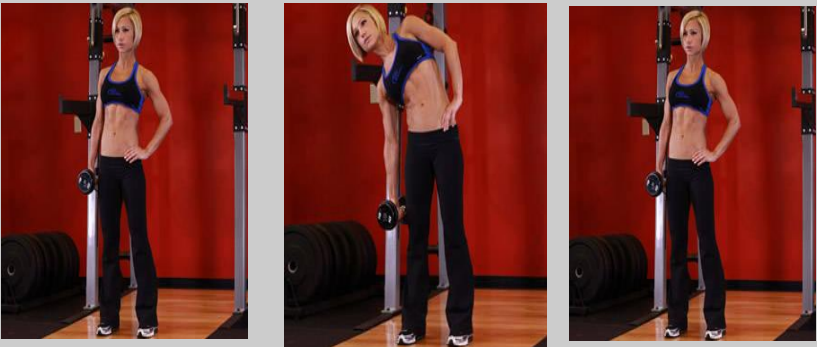

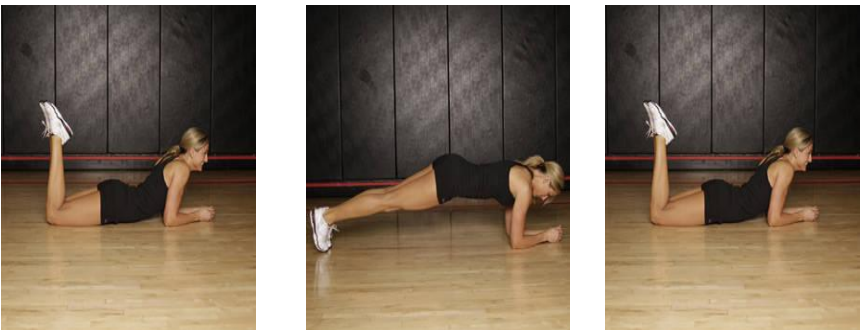


Entrenamiento para adaptación

Ejercicio	<div><div>MUSCLEup GYM</div><div><i>“Tu salud y bienestar es nuestra misión”</i></div></div>	Ejemplo	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div><div>MUSCLEup GYM</div><div><i>“Tu salud y bienestar es nuestra misión”</i></div></div>	Ejemplo	Sets	Reps.	Descanso entre series
Sentadilla al cajón		  	2	12	1-2 min	Elevación de pantorrill as en sentadilla perfecta		  	2	15	1-2 min
Puente de glúteo		  	2	12	1-2 min	Extensión de piernas		  	2	15	1-2 min
Press de pecho con mancuern as		  	2	12	1-2 min	Movimien tos laterales		  	2	Repeticiones posibles	1 min
Jalón vertical con agarre supino		  	2	12	1-2 min	Plancha frontal		  	2	Mayor tiempo posible	1 min

Ejercicio	<div>  <div> Ejemplo <div> "Tu salud y bienestar es nuestra misión" </div> </div> </div>	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>  <div> Ejemplo <div> "Tu salud y bienestar es nuestra misión" </div> </div> </div>	Sets	Reps.	Descanso entre series
Sentadilla perfecta		2	12	1-2 min	Movimiento de abducción en máquina		2	15	1-2 min
Curl de pierna		2	12	1-2 min	Patada de glúteo en máquina		2	15	1-2 min
Press militar con barra		2	12	1-2 min	Elevación de abdomen en silla romana		2	Repeticiones posibles	1 min
Remo horizontal con cable		2	12	1-2 min	Plancha lateral		2	Mayor tiempo posible	1 min

Ejercicio	<div>MUSCLEup GYM</div>	Ejemplo	"Tu salud y bienestar es nuestra misión"	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>MUSCLEup GYM</div>	Ejemplo	"Tu salud y bienestar es nuestra misión"	Sets	Reps.	Descanso entre series
Sentadilla hack				2	12	1-2 min	Elevación de pantorrilla s con mancuern as				2	15	1-2 min
Puente de glúteo				2	12	1-2 min	Patada de glúteo en máquina				2	15	1-2 min
Press militar con mancuern as				2	12	1-2 min	Elevación de abdomen en silla romana				2	Repeticiones posibles	1 min
Remo horizontal con cable				2	12	1-2 min	Plancha lateral				2	Mayor tiempo posible	1 min

Ejercicio	<div>MUSCLEup GYM</div>	Ejemplo	“Tu salud y bienestar es nuestra misión”	Sets	Reps.	Descanso entre series	Ejercicio	<div>MUSCLEup GYM</div>	Ejemplo	“Tu salud y bienestar es nuestra misión”	Sets	Reps.	Descanso entre series
Prensa de piernas				2	12	1-2 min	Movimien to de aducción en máquina				2	15	1 min
Curl de pierna				2	12	1-2 min	Extensión de piernas				2	15	1 min
Press en banco plano con mancuern as				2	12	1-2 min	Movimien tos laterales				2	Repeticiones posibles	1 min
Jalón vertical con agarre supino				2	12	1-2 min	Plancha frontal				2	Mayor tiempo posible	1 min