



FICHA 2

AERÓBICO:
15 MINUTOS CAMINADOR CON PENDIENTE
10 MINUTOS DE ELIPTICO

DÍA 1:

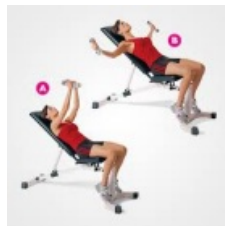


SENTADILLA 3X10 REP

+



GEMELOS 3X15 REP



PECHO INCLINADO
APERTURA CON MANC
3X10 REP

+



TRICEPS patada
3X10 REP



PECHO PLANO 3X10 REP

+



LAGARTIJAS



PECHO EN POLEA DOBLE
AGARRES A LA ALTURA DEL
HOMBRO 3X10 REP

+



TRICEPS
CON GOMA GRIS
3X10 REP



ABDOMINALES SUPERIORES
E INFERIORES 3X15 REP DE C/U



CUADRIPEDIA
Aguanto 10 seg 5 rep

DÍA 2:

AERÓBICO:

15 MINUTOS CAMINADOR CON PENDIENTE

10 MINUTOS DE ELIPTICO



POSTERIORES
3X10 REP



PRENSA INVERTIDA
Multipower 3 X10 REP



SERRUCHO CON MANCUERNA
3X10 REP

+



BICEPS CON BARRA
3X10 REP



POLEA ALTA TRAS NUCA
3X10 REP

+



BICEPS CON MANCUERNAS
3X10 REP



REMO CON POLEA
sentado en banco naranja
en polea doble 3X10 REP

+



BICEPS CON POLEA BAJA
3X10 REP



PRESS MILITAR
con barra al mentón
3X 10 REP



REMO AL MENTÓN
3 X 10 REP



ABDOMINALES OBLICUOS
3X 20 REP