

DÍA 1
AERÓBICO:
15 MINUTOS CAMINADOR
10 MINUTOS DE BICICLETA
5 DE REMO
EJERCICIOS:
4 series de 10 repeticiones



+

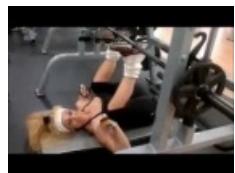


CORRER CON MANOS APOYADAS 40 "

PESO MUERTO



GEMELOS



PRENSA INVERTIDA
Multipower



(ESTOCADA 1 SERIE 10 REP + ESTOCADA CON SALTO 3 REP) 4 VECES



GLUTEOS CON BARRA



PLANCHA FRONTAL 50"
3 veces

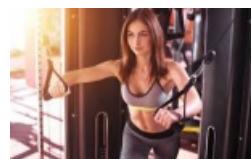
ABD SUPERIORES EN TABLA
4 series 10 rep

ABD INFERIORES
4 series 10 rep

DÍA 2
AERÓBICO:
15 MINUTOS CAMINADOR Y 15 MINUTOS ELIPTICO
EJERCICIOS:
4 series de 10 repeticiones



PECHO DECLINADO



PECHO DECLINADO EN POLEA DOBLE



REMO EN POLEA DOBLE



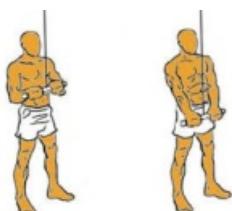
REMO EN T



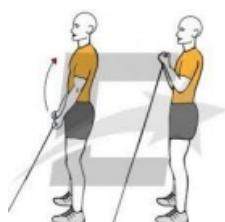
VOLADA LATERAL ACOSTADO EN BANCO NARANJA



PATADA TRICEPS



TRICEPS EN POLEA pronación y supinación



BICEPS EN POLEA



PLANCHA LATERAL 40"



ABD INF 2 SERIES DE 8 REP



RODILLO 3 SEREIS 10 REP