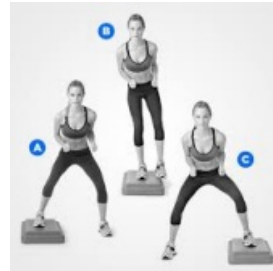




PRENSA INVERTIDA 15 REP + POSTERIORES EN BANCO 15 REP



ESTOCADA CON GIRO 10 REP + SALTO LATERAL STEP 1 MIN



PATADA DE TRICEPS 10 REP + TRICEPS EN BANCO 1 MINUTO



PLANCHA LATERAL CON MOV 20 SEG + 1 MIN A MAX VELOCIDAD



SENTADILLA PIES JUNTOS 10 REP + PLANCHA CON MOV 1 MIN



OBLICUOS 10 REP CADA LADO + 1 MIN TRAMPOLIN

## AERÓBICO:

10 MIN ELIPTICO 2 MIN ATRAS 2MIN ADELANTE

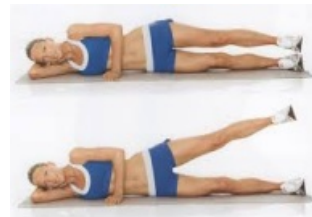
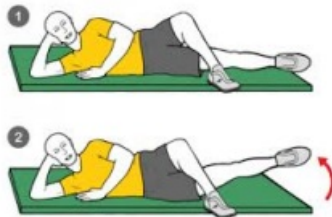
20 MIN CAMINADOR

REPETIR LOS EJERCICIOS 4 VECES

Día 2



GEMELOS EN PRENSA 15 REP + POSTERIORES 15 REP



ADUCTORES Y ABDUCTORES 10 REP CADA PIERNA CON TOBILLERAS



SENTADILLA SUMO Y PRESS MILITAR 10 REP + 1 MIN SKIPPING LATERAL



GLUTEOS CON BARRA 10 REP + SALTO CUERDA 1.30 MIN



ALMEJA CON GOMA 10 REP



10 REP DE CADA UNO