

MULTIFUNCIÓN NUEVO:



PRENSA CUADRICEPS
15 Repeticiones



REPITO 4 VECES

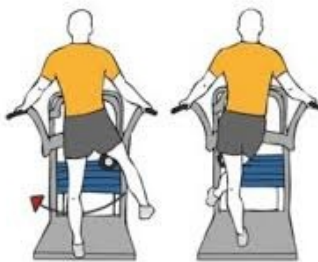
GEMELOS puntas de pie
5 Repeticiones



GLUTEOS PATADA
3 Series 10 Repeticiones



DORSALES POLEA ALTA AGARRE ANCHO
3 Series 15 Repeticiones



ADUCTORES MULTICADERA
3 Series de 15 Repeticiones



TRICEPS POLEA ALTA
Agarre triangular
3 Series de 15 Repeticiones



HOMBROS Volada lateral y frontal 1 de c/u 10 repeticiones
3 Series



Abdominales Inferiores
2 Series 10 rep



Abdominales en banco
2 Series 10 rep



Plancha frontal
45 segundos 3 veces

DÍA 2

CAMINADOR: 20 minutos al comienzo y al finalizar 15 minutos de Elíptico



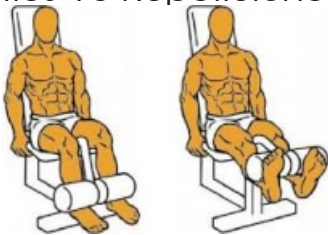
SENTADILLA CON PESA RUSA
3 Series 15 Repeticiones



ABDUCTOR EN MULTICADERA
3 Series 15 Repeticiones



PECHO DECLINADO EN POLEA DOBLE
Agarres arriba
3 Series 10 Repeticiones



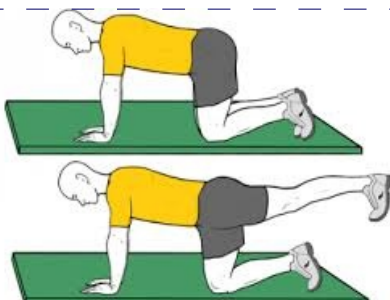
BANCO CUADRICEPS
3 Series 10 Repeticiones



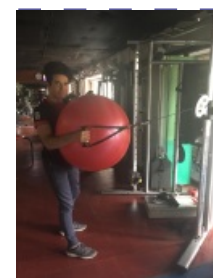
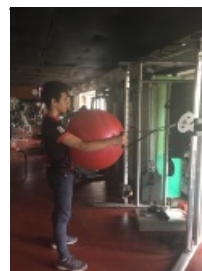
TRICEPS CON MANCUERNA
3 Series 10 Repeticiones



ESTOCADA CON GIRO
2 Series 10 Repeticiones



GLUTEOS CON TOBILLERA
3 Series 10 Repeticiones



OBLICUOS CON PELOTA EN POLEA
2 Series 10 Repeticiones



OBLICUOS 60 Segundos
3 veces



PLANCHA LATERAL
o
con rodilla apoyada
20 segundos
3 veces
para c/lado