

DÍA 1

AERÓBICO:  
15 MINUTOS CAMINADOR  
10 MINUTOS DE BICICLETA  
5 DE REMO



REPITO 3 VECES

ESTOCADA 1 SERIE 10 REP + ZANCADA LATERAL 15 REP PARA CADA LADO



REPITO 3 VECES

PESO MUERTO 1 SERIE 10 REP + SALTAR A LA CUERDA 50 SEG



REPITO 3 VECES

POLEA ALTA AL PECHO AGARRE ANCHO 1 SERIE 10 REP + BAJO Y SUBO ESCALERA CORRIENDO



REPITO 3 VECES

BICEPS CON MANCUERNAS 1 SERIE 10 REP + PRESS MILITAR CON MANC 1 SERIE 10 REP



REMO T 3 SERIES 10 REP



ABDUCTOR EN POLEA 3 SERIES 10 REP



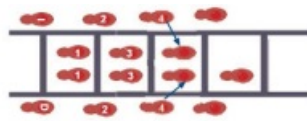
RODILLO 3 series 10 rep



ABD INFERIORES  
4 series 10 rep

DÍA 2

AERÓBICO:  
15 MINUTOS CAMINADOR  
15 MINUTOS ELIPTICO



REPITO 3 VECES

PRENSA CUADRICEPS 10 REP + ESCALERA DE COORDINACIÓN 6 PASADAS



REPITO 3 VECES

TRICEPS CON POLEA 10 REP + 50 SEG CORRER SOBRE BOSU



REPITO 3 VECES

PECHO DECLINADO 10 REP + ABD SUPERIORES EN TABLA 15 REP



REPITO 3 VECES

SENTADILLA CON PESA RUSA 10 REP + GLUTEOS PARADA CON GOMA NEGRA 15 REP



REPITO 3 VECES

SUBIR Y BAJAR BANCO 12 REP + SALTO ESTRELLA 12 REP



REPITO 3 VECES

PLANCHA LATERAL 40 SEG + PLANCHA FRONTAL 40 SEG