

DÍA 1

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



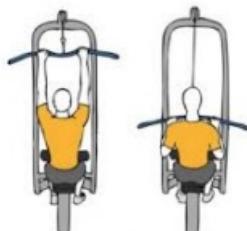
REPITO 3 VECES

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 + BAJO Y SUBO ESCALERA CORRIENDO
1 SERIE 10 REP

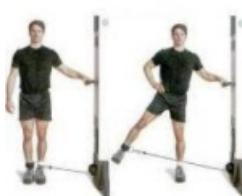


REPITO 3 VECES

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



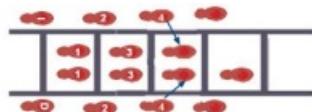
RODILLO 3 series 10 rep



ABD INFERIORES
4 series 10 rep

DÍA 2

AERÓBICO:
15 MINUTOS CAMINADOR
15 MINUTOS ELÍPTICO



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 FRONTEL 40 SEG