

MULTIFUNCIÓN NUEVO:



REPITO 4 VECES

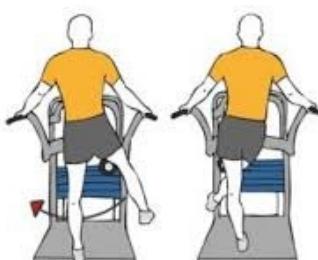
PRENSA CUADRICEPS
 15 Repeticiones

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

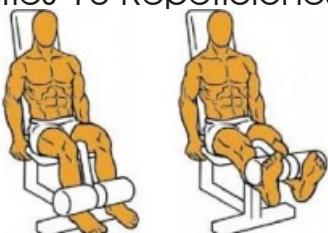
CAMINADOR: 20 minutos al comienzo y al finalizar 15 minutos de Elíptico



SENTADILLA CON PESA RUSA
3 Series 15 Repeticiones



PECHO DECLINADO EN POLEA DOBLE
Agarres arriba
3 Series 10 Repeticiones



BANCO CUADRICEPS
3 Series 10 Repeticiones

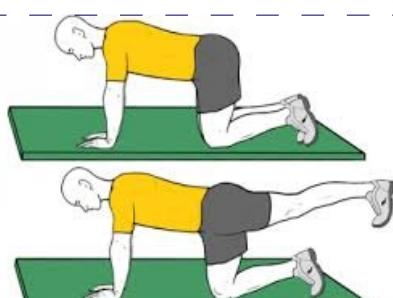
ABDUCTOR EN MULTICADERA
3 Series 15 Repeticiones



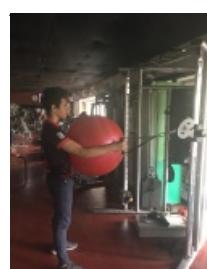
TRICEPS CON MANCUERNA
3 Series 10 Repeticiones



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