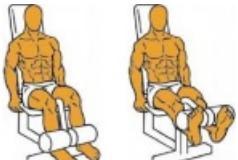
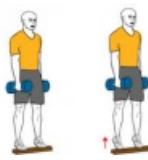




Posteriores



Cuadriceps



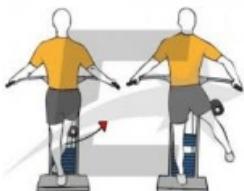
Gemelos



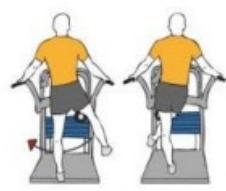
Prensa Cuadriceps



Glúteos



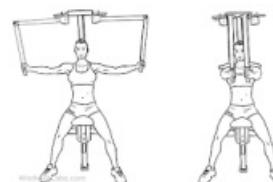
Abductores



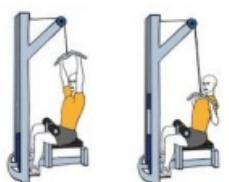
Aductores



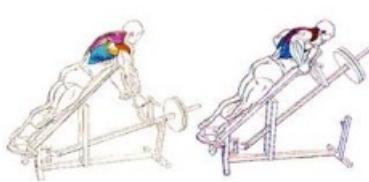
Pecho Plano



Pecho en Peck deck



Dorsales en Polea Alta
Agarre ancho



Dorsales en Remo en T
Agarre estrecho



Triceps en Polea



Biceps con mancuernas



Remo al mentón
con Pesa rusa



+



+



+



Abdominales
Superiores
30 seg

Abdominales
Oblicuos derecha e
izquierda 2 bloques
30 seg

Abdominales
Inferiores
30 seg

Plancha Fontal
30 seg

Tres bloques ABDOMINALES trabajo 30 seg descanso 20 seg .
 Entre bloques descanso un minuto
 Estirar BIEN al final

AERÓBICO:
15 MINUTOS CAMINADOR CON PENDIENTE
10 MINUTOS DE ELIPTICO

DÍA 2



POSTERIORES
3X10 REP



PRENSA INVERTIDA
Multipower 3 X10 REP



+



SERRUCHO CON MANCUERNA
3X10 REP

BICEPS CON BARRA
3X10 REP



+



POLEA ALTA TRAS NUCA
3X10 REP

BICEPS CON MANCUERNAS
3X10 REP

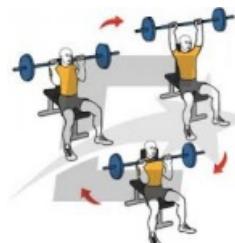


+

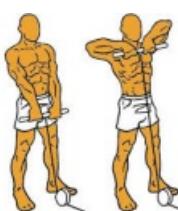


REMO CON POLEA
sentado en banco naranja
en polea doble 3X10 REP

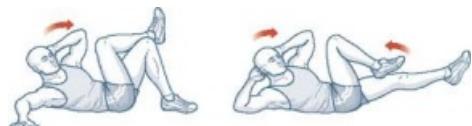
BICEPS CON POLEA BAJA
3X10 REP



PRESS MILITAR
con barra al mentón
3X 10 REP



REMO AL MENTÓN
3 X 10 REP



ABDOMINALES OBICUOS
3X 20 REP