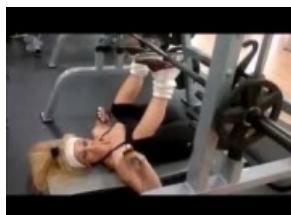


AERÓBICO:
 10 MIN ELÍPTICO 2 MIN ATRAS 2MIN ADELANTE
 20 MIN CAMINADOR
 REPETIR LOS EJERCICIOS 4 VECES

RETO 9

Día 1



PRENSA INVERTIDA 15 REP + POSTERIORES EN BANCO 15 REP



ESTOCADA CON GIRO 10 REP + SALTO LATERAL STEP 1 MIN



PATADA DE TRICEPS 10 REP +

TRICEPS EN BANCO 1 MINUTO



PLANCHA LATERAL CON MOV 20 SEG + 1 MIN A MAX VELOCIDAD



SENTADILLA PIES JUNTOS 10 REP + PLANCHA CON MOV 1 MIN



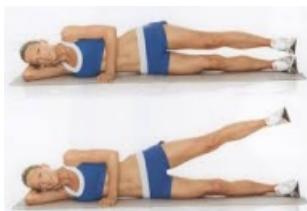
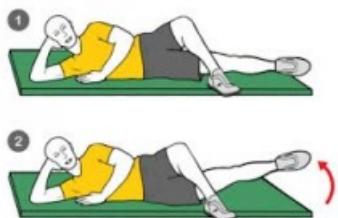
OBЛИCUOS 10 REP CADA LADO + 1 MIN TRAMPOLIN

AERÓBICO:
 10 MIN ELIPTICO 2 MIN ATRAS 2MIN ADELANTE
 20 MIN CAMINADOR
 REPETIR LOS EJERCICIOS 4 VECES

Día 2



GEMELOS EN PRENSA 15 REP + POSTERIORES 15 REP



ADUCTORES Y ABDUCTORES 10 REP CADA PIerna CON TOBILLERAS



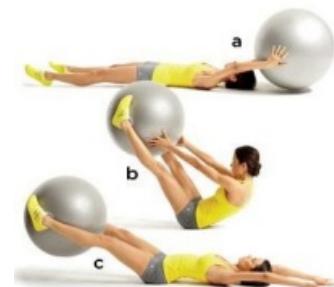
SENTADILLA SUMO Y PRESS MILITAR 10 REP + 1 MIN SKIPING LATERAL



GLUTEOS CON BARRA 10 REP + SALTO CUERDA 1.30 MIN



ALMEJA CON GOMA 10 REP



10 REP DE CADA UNO