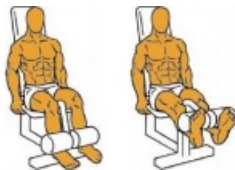
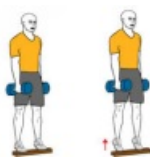




Posteriores



Cuadriceps



Gemelos



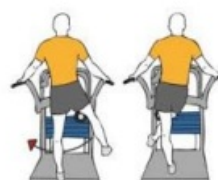
Prensa Cuadriceps



Glúteos



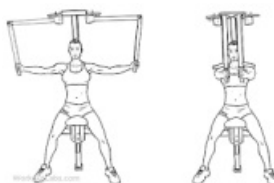
Abductores



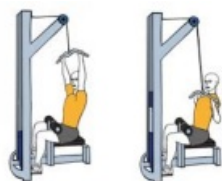
Aductores



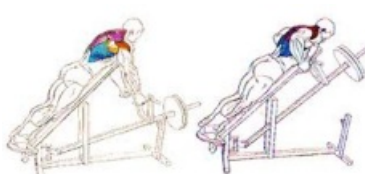
Pecho Plano



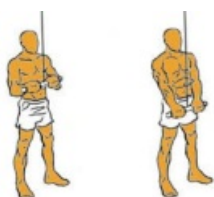
Pecho en Peck deck



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 Frontal
30 seg

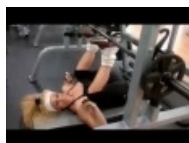
Tres bloques ABDOMINALES trabajo 30 seg descanso 20 seg .
Entre bloques descanso un minuto
Estirar BIEN al final

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

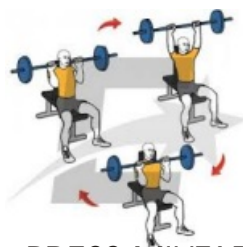


REMO CON POLEA
sentado en banco naranja
en polea doble 3X10 REP

+



BICEPS CON POLEA BAJA
3X10 REP



PRESS MILITAR
con barra al mentón
3X 10 REP



REMO AL MENTÓN
3 X 10 REP



ABDOMINALES OBLICUOS
3X 20 REP