



Lunes

Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Dorsiflexión de tobillo con rodilla en suelo	1	8		5	3 Seg
	Calentamiento	90/90 hip mobility	1	8		5	3 Seg

Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Sentadillas con barra libre	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Sentadillas con barra libre	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Sentadillas búlgaras con mancuernas	3	10		75	1:0 Min
	Principal	Jaka	3	6		85	2:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Prensa inclinada	3	10		75	2:0 Min
	Principal	Aductor con máquina	3	12		75	1:30 Min
	Principal	Extensiones de rodilla con máquina	2	10+8+6		65	1:30 Min
	Principal	Elevación de talones en prensa hammer	4	12,8,0,6		70	1:0 Min
	Principal	Stair climber	1	1200		65	1 Seg

Vuelta a la calma

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Estiramiento lumbar tumbado	1	1	10 Seg	0	1 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de psoas	1	1	10 Seg	0	1 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de dorsal en cuadrupedia	1	1	10 Seg	0	1 Seg

Martes

Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Movilidad articular con banda elástica	2	1	10 Seg	10	3 Seg
	Calentamiento	Rotaciones externas de hombro con banda elástica	2	10		5	3 Seg

Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Jalón dorsal en máquina agarre ancho	2	12		50	1:15 Min
	Principal	Jalón dorsal en máquina agarre ancho	3	10		75	2:0 Min
	Principal	Remo con máquina agarre estrecho	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Pullover con polea alta agarre prono	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Face pull con polea	3	12		65	1:15 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con mancuernas	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Press de hombro con máquina	3	10		75	2:0 Min
	Principal	Elevaciones frontales con polea	3	12		65	1:15 Min
	Principal	Caminar en cinta con inclinación	1	1	20:0 Min	65	1 Seg

Vuelta a la calma

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Estiramiento pectoral asistido	1	1	10 Seg	1	1 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento dorsal asimétrico	1	1	10 Seg	1	1 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento lateral cervical	1	1	10 Seg	1	1 Seg

Miércoles

Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Dorsiflexión de tobillo con rodilla en suelo	2	10		5	3 Seg
	Calentamiento	90/90 hip mobility	2	10		5	3 Seg

Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Hip thrust con barra libre	2	10		50	1:0 Min
	Principal	Hip thrust con barra libre	3	6		85	2:0 Min
	Principal	Peso muerto asimétrico con mancuerna unilateral	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Extensión con peso en banco romano	3	10		75	1:0 Min
	Principal	Abductor con máquina	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina sentado	3	12+10+8		70	2:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Elevación de talones en prensa hammer	3	12		70	45 Seg
	Principal	Crunch abdominal con máquina sentado	4	10		75	1:30 Min
	Principal	Bicicleta estática	1	1	20:0 Min	65	1 Seg

Vuelta a la calma

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Estiramiento de glúteo contralateral	2	1	5 Seg	1	3 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de dorsal en cuadrupedia	2	1	5 Seg	1	3 Seg

Jueves

Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Movilidad articular con banda elástica	2	1	8 Seg	5	3 Seg

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Activación de fibras bajas del trapecio con banda elástica	2	8		5	3 Seg
	Calentamiento	Rotaciones externas de hombro con banda elástica	2	8		5	3 Seg

Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Press de banco plano en máquina convergente	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Press de banco plano en máquina convergente	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Aperturas con máquina en banco plano	3	12		70	1:15 Min
	Principal	Fondos de tríceps en máquina sentado	3	15		70	1:30 Min
	Principal	Curl de bíceps en banco inclinado	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Curl de bíceps unilateral con mancuerna en banco inclinado	3	12		65	1:15 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Extensiones de codo con polea agarre cuerda	3	12		65	2:0 Min
	Principal	Caminar en cinta con inclinación	1	1	20:0 Min	65	1 Seg

Vuelta a la calma

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Estiramiento dorsal de pie	1	1	10 Seg	1	3 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento pectoral asistido	1	1	10 Seg	1	3 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento lateral cervical	1	1	10 Seg	1	3 Seg

Viernes

Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Dorsiflexión de tobillo con rodilla en suelo	2	8		5	3 Seg

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	90/90 hip mobility	2	8		5	3 Seg

Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Sentadillas con barra libre	2	10		50	1:0 Min
	Principal	Sentadillas con barra libre	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Sentadillas búlgaras con mancuernas	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Jaka	3	6		85	2:0 Min
	Principal	Prensa inclinada	3	10		75	2:0 Min
	Principal	Aductor con máquina	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Extensiones de rodilla con máquina	3	10+8+6		65	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Elevación de talones en prensa hammer	4	12,8,10,6		80	1:0 Min
	Principal	Crunch abdominal con máquina sentado	3	15		65	45 Seg
	Principal	Stair climber	1	1200		65	1 Seg

Vuelta a la calma

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Estiramiento de dorsal en cuadrupedia	2	1	10 Seg	5	3 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de glúteo contralateral	2	1	10 Seg	5	3 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de cuádriceps de pie	2	1	10 Seg	5	3 Seg