



Lunes

Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	90/90 hip mobility	1	10		10	1 Seg
	Calentamiento	Plancha spiderman	1	10		10	1 Seg
	Calentamiento	Puente de glúteo	1	10		10	1 Seg

Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Sentadillas con multipower	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Sentadillas con multipower	3	10		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Peso muerto con barra libre	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina sentado	3	10		80	0 Seg Súper serie

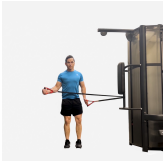
Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Abductor con máquina	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Prensa inclinada	3	10		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Zancadas con mancuernas estática	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Elevaciones de talones con máquina sentado	3	12		80	1:0 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 de psoas	1	1	10 Seg	10	1 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de glúteo contralateral	1	1	10 Seg	10	1 Seg

Martes

Calentamiento

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

Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Press con máquina en banco plano	2	12		50	45 Seg
	Principal	Press con máquina en banco plano	3	10		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Fondos para pectoral en máquina	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con mancuernas	3	10		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Elevaciones frontales con mancuernas agarre neutro	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Press de hombro con máquina	3	10		80	0 Seg Súper serie

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Extensiones de codo con polea agarre cuerda	3	10		80	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 de dorsal en cuadrupedia	1	1	10 Seg	0	1 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de pectoral y deltoides en espaldera	1	1	10 Seg	0	1 Seg

Miércoles

Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Dorsiflexión de tobillo con rodilla en suelo	1	10		5	1 Seg
	Calentamiento	Plancha spiderman	1	10		10	1 Seg
	Calentamiento	Puente de glúteo	1	10		10	1 Seg

Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Hip thrust con barra libre	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Hip thrust con barra libre	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Abductor con máquina	3	10		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Patadas de glúteo con máquina	3	10		10	2:0 Min
	Principal	Prensa inclinada	3	10		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Extensiones de rodilla con máquina	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Aductor con máquina	3	12		75	1:30 Min
	Principal	Elevaciones de talones con máquina sentado	3	10		80	1:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Elíptica a ritmo medio	1	1	20:0 Min	75	5 Seg

Vuelta a la calma

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Estiramiento de glúteo contralateral	1	1	1 Seg	1	1 Seg

Jueves

Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Movilidad articular con banda elástica	1	1	10 Seg	10	1 Seg

Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Jalón dorsal agarre ancho	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Jalón dorsal agarre ancho	3	10		80	2:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Jalón dorsal con triángulo al pecho	3	10		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Remo con máquina agarre ancho	3	10		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Remo con mancuernas en banco inclinado con agarre neutro	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Curl de bíceps simultáneo con mancuernas	3	8		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Curl de bíceps simultáneo con máquina	3	10		80	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 asimétrico	1	1	10 Seg	1	1 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento dorsal de pie	1	1	10 Seg	1	1 Seg

Viernes

Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Dorsiflexión de tobillo con rodilla en suelo	1	8		5	3 Seg
	Calentamiento	Plancha spiderman con rotación escapular	1	8		10	3 Seg
	Calentamiento	Puente de glúteo con brazos extendidos atrás	1	8		10	3 Seg

Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Hip thrust con barra libre	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Hip thrust con barra libre	3	10		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina tumbado	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Subida al banco con el mismo pie	3	10		80	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina sentado	3	10		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Abductor con máquina	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Patadas de glúteo con máquina	3	8		80	1:0 Min
	Principal	Elevaciones de talones con máquina sentado	3	10		70	1:0 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 cruzado de glúteo boca arriba	1	1	10 Seg	0	1 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de dorsal en cuadrupedia	1	1	10 Seg	0	1 Seg