



Lunes

Calentamiento

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

Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Curl de bíceps con barra EZ	3	8		85	0 Seg Súper serie
	Principal	Press francés con barra EZ	3	8		85	2:0 Min
	Principal	Curl de bíceps simultáneo con polea	3	8		85	0 Seg Súper serie
	Principal	Extensiones de codo con polea agarre cuerda	3	8		85	2:0 Min
	Principal	Curl de bíceps simultáneo con máquina	2	5+5+5		70	0 Seg Súper serie

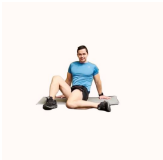
Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Fondos de tríceps en máquina sentado	2	5+5+5		70	1:30 Min
	Principal	Elíptica	1	1	20:0 Min	65	1 Seg

Vuelta a la calma

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Buen trabajo no hace falta estirar	1	1		1	1 Seg

Martes

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	Jaka	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Jaka	3	8,8,6		85	2:0 Min
	Principal	Prensa inclinada	3	8,8,6		85	2:0 Min
	Principal	Extensiones de rodilla con máquina	3	5+5+5		70	2:0 Min
	Principal	Hip thrust con máquina	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina tumbado	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Elevaciones de talones con multipower	3	10		80	45 Seg
	Principal	Elíptica	1	1	15:0 Min	65	1 Seg

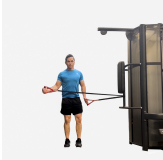
Vuelta a la calma

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
--------	-------	-----------	-----	------------	--------	----------------	----------

	Vuelta a la calma	Buen trabajo no hace falta estirar	1	1		1	1 Seg
---	-------------------	------------------------------------	---	---	--	---	-------

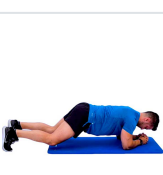
Miércoles

Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Círculos con brazos extendidos	2	10		5	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	Press de hombro con multipower en banco inclinado	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Press de hombro con multipower en banco inclinado	3	8,8,6		85	2:0 Min
	Principal	Elevaciones frontales con polea	3	10,8,8		80	2:0 Min
	Principal	Elevaciones laterales unilaterales con polea	3	8,8,6		85	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Deltoide posterior en máquina	2	10		75	2:0 Min
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con máquina	2	5+5+5		70	1:30 Min
	Principal	Encogimientos en fondera	3	10		70	30 Seg
	Principal	Crunch abdominal	3	10		70	30 Seg
	Principal	Plancha o puente isométrico	3	1	10 Seg	70	30 Seg
	Principal	Elíptica	1	1	20:0 Min	65	1 Seg

Vuelta a la calma

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Buen trabajo no hace falta estirar	2	1		1	1 Seg

Jueves

Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Círculos con brazos extendidos	2	5		5	3 Seg
	Calentamiento	Rotaciones externas de hombro con banda elástica	2	5		5	3 Seg

Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Press con barra libre en banco declinado	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Press con barra libre en banco plano	4	8		80	2:0 Min
	Principal	Aperturas con mancuernas en banco inclinado	4	8		80	2:0 Min
	Principal	Aperturas con máquina en banco plano	4	12		70	1:30 Min
	Principal	Jalón dorsal con triángulo al pecho	4	8		80	2:0 Min
	Principal	Remo con polea agarre ancho	4	8		80	2:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Pullover con polea alta agarre prono	4	12		70	1:30 Min
	Principal	Elíptica	1	1	20:0 Min	65	1 Seg

Vuelta a la calma

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Buen trabajo no hace falta estirar	1	1		1	1 Seg

Viernes

Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Dorsiflexión de tobillo con rodilla en suelo	2	10		5	1 Seg

Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Hip thrust con máquina	2	12		50	1:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Hip thrust con máquina	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Peso muerto con mancuernas	3	10		75	2:0 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina tumbado	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Abductor con máquina	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Prensa inclinada	3	10		75	2:0 Min
	Principal	Elevaciones de talones con multipower	3	8		80	1:0 Min
	Principal	Elíptica a ritmo medio	2	1	20:0 Min	65	1 Seg

Vuelta a la calma

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Buen trabajo no hace falta estirar	1	1		1	1 Seg