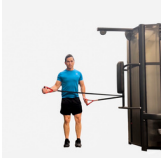




LUNES

CALENTAMIENT

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

PRINCIPAL

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Press con barra libre en banco plano	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Press con barra libre en banco plano	4	6		85	2:0 Min
	Principal	Press con barra libre en banco inclinado	4	8		80	2:0 Min
	Principal	Press inclinado en máquina convergente	4	8		80	2:0 Min

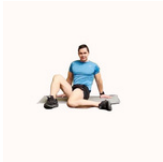
Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Cruce con poleas de pie de arriba abajo	4	8		80	1:30 Min
	Principal	Press francés con barra EZ	4	6		85	2:0 Min
	Principal	Extensiones de codo con polea agarre cuerda	4	10		80	1:30 Min
	Principal	Elíptica	1	1	20:0 Min	65	1 Seg

VUELTA A LA CALMA

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Estiramiento dorsal de pie	1	1	10 Seg	0	1 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento pectoral asistido	1	1	10 Seg	0	1 Seg

MARTES

CALENTAMIENTO

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	90/90 hip mobility	1	5		5	5 Seg
	Calentamiento	Dorsiflexión de tobillo con rodilla en suelo	1	5		5	5 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	6		85	3:0 Min
	Principal	Zancadas con multipower	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Prensa horizontal	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Extensiones de rodilla con máquina	3	8		80	2:0 Min

	Principal	Aductor con máquina	3	12		75	1:30 Min
	Principal	Prensa inclinada	3	15		65	1:30 Min
	Principal	Elevaciones de talones con multipower	3	10		80	1:0 Min
	Principal	Bicicleta estática	1	1	15:0 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	1 Seg	1	1 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento lumbar tumbado	1	1	1 Seg	1	1 Seg

MIÉRCOLES

CALENTAMIENTO

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Movilidad articular con banda elástica	1	1	1:30 Min	10	3 Seg

PRINCIPAL

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Encogimientos con multipower	4	12		75	1:0 Min
	Principal	Jalón dorsal agarre ancho	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Jalón dorsal agarre ancho	4	6		80	2:0 Min
	Principal	Remo con polea agarre ancho	4	8		80	2:0 Min
	Principal	Remo con máquina agarre estrecho	4	10		80	1:30 Min
	Principal	Pullover con polea alta agarre prono	3	12		75	1:0 Min
	Principal	Curl de bíceps con barra EZ	3	6		85	2:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Curl de bíceps simultáneo con máquina	3	8		80	2:0 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	Estiramiento dorsal de pie	1	1	10 Seg	0	1 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento pectoral asistido	1	1	10 Seg	0	1 Seg

JUEVES

CALENTAMIENTO

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Abducción completa de brazos 180° autocarga pegado a la pared	1	10		10	1 Seg
	Calentamiento	Movilidad articular con banda elástica	1	1	10 Seg	10	1 Seg

PRINCIPAL

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con mancuernas	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con mancuernas	3	8		80	2:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Press de hombro con multipower en banco inclinado	3	6		85	2:0 Min
	Principal	Elevaciones laterales unilaterales con polea	3	8		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Elevaciones frontales con polea	3	8		80	1:30 Min
	Principal	Press de hombro con máquina	3	12		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con máquina	3	12		80	1:30 Min
	Principal	Crunch abdominal con máquina horizontal	2	10		75	1:0 Min
	Principal	Encogimientos en fondera	2	10		75	1:0 Min
	Principal	Bicicleta estática	1	1	15:0 Min	65	1 Seg

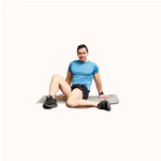
VUELTA A LA CALMA

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

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

VIERNES

CALENTAMIENTO

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

PRINCIPAL

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Peso muerto con barra libre	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Peso muerto con barra libre	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Hip thrust con máquina	3	8		80	1:30 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina tumbado	3	6		85	2:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina sentado	3	15		65	1:30 Min
	Principal	Abductor con máquina	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Extensión con peso en banco romano	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Elevaciones de talones con máquina sentado	3	10		80	1:0 Min
	Principal	Bicicleta estática	1	1	15:0 Min	65	1 Seg

VUELTA A LA CALMA

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Estiramiento de glúteo contralateral	1	1	10 Seg	1	3 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento lumbar tumbado	1	1	10 Seg	1	3 Seg