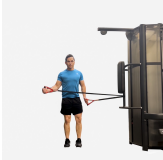




Lunes

Calentamiento

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

Principal

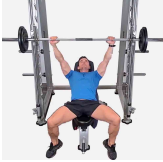
Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Press con barra libre en banco plano	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Press con barra libre en banco plano	3	6		85	2:0 Min
	Principal	Press con multipower en banco inclinado	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Press con mancuernas en banco inclinado	3	10		80	2:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Fondos de pectoral	3	12		75	1:30 Min
	Principal	Curl de bíceps simultáneo con polea	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Curl martillo simultáneo con mancuernas	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Curl de bíceps en banco inclinado	3	8		80	1:30 Min
	Principal	Carrera en cinta ritmo medio bajo	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	1 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento pectoral asistido	1	1	10 Seg	1	1 Seg

Martes

Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Movilidad articular con banda elástica	2	1	10 Seg	5	3 Seg
	Calentamiento	Activación de fibras bajas del trapecio con banda elástica	2	10		5	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	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Jalón dorsal con triángulo al pecho	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Remo con máquina agarre estrecho	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Pullover con polea alta agarre prono	3	12		75	1:0 Min
	Principal	Extensiones de codo con polea agarre prono	4	10		80	1:15 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Press francés con barra EZ	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Crunch abdominal con máquina horizontal	4	10		65	1:0 Min
	Principal	Carrera en cinta ritmo alto	1	1	20:0 Min	65	1 Seg

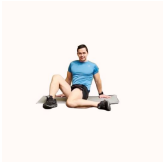
Vuelta a la calma

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

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	90/90 hip mobility	2	10		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	Extensiones de rodilla con máquina	2	10		75	1:30 Min
	Principal	Sentadilla invertida con máquina hack	3	6		85	2:0 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina tumbado	2	10		80	1:30 Min
	Principal	Prensa inclinada	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Press de hombro con máquina	4	10		80	2:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con máquina	4	10		80	2:0 Min
	Principal	Elevaciones de talones con máquina sentado	4	12		80	1:0 Min
	Principal	Caminar en cinta con inclinación	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	2	1	10 Seg	1	3 Seg

Jueves

Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Rotaciones externas de hombro con banda elástica	2	10		5	3 Seg
	Calentamiento	Movilidad articular con banda elástica	2	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	3	6		85	2:0 Min
	Principal	Press con multipower en banco inclinado	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Aperturas con mancuernas en banco inclinado	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Fondos de pectoral	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Curl de bíceps simultáneo con polea	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Curl martillo simultáneo con mancuernas	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Curl de bíceps en banco inclinado	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Carrera en cinta ritmo alto	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 pectoral y deltoides en espaldera	1	1	1 Seg	1	1 Seg

Viernes

Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Movilidad articular con banda elástica	1	1	10 Seg	5	3 Seg
	Calentamiento	Activación de fibras bajas del trapecio con banda elástica	1	10		5	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	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Jalón dorsal con triángulo al pecho	3	8		80	2:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Remo con máquina agarre estrecho	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Pullover con polea alta agarre prono	3	12		75	1:0 Min
	Principal	Extensiones de codo con polea agarre cuerda	4	10		80	1:30 Min
	Principal	Press francés con barra EZ	4	8		80	1:30 Min
	Principal	Crunch abdominal con máquina horizontal	4	10		65	1 Seg
	Principal	Carrera en cinta ritmo medio bajo	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 pectoral y deltoides en espaldera	1	1	1 Seg	1	1 Seg

Sábado

Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Círculos con brazos extendidos	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 de hombro con multipower en banco inclinado	2	15,12		50	45 Seg
	Principal	Press de hombro con multipower en banco inclinado	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con mancuernas sentado	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Elevaciones laterales unilaterales con polea	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Sentadillas con multipower	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Abductor con máquina	3	10		80	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina sentado	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Prensa horizontal	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Elevaciones de talones con prensa	4	8		80	1:0 Min
	Principal	Caminar en cinta con inclinación	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 pectoral asistido	1	1	10 Seg	5	1 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de cuádriceps de pie	1	1	10 Seg	5	1 Seg