



LUNES

CALENTAMIENTO

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Círculos con brazos extendidos	2	1		1	1 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	3	10		70	1:30 Min
	Principal	Aperturas con mancuernas en banco inclinado	3	10		70	1:30 Min
	Principal	Press con máquina en banco plano	3	10		70	1:30 Min
	Principal	Fondos para pectoral en máquina	3	12		70	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Extensión de codo a una mano de pie	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Extensiones de codo con polea agarre V	3	10		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	5 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		70	1:30 Min
	Principal	Zancadas con mancuernas estática	3	10		70	1:30 Min
	Principal	Extensiones de rodilla a una pierna	3	10		70	1:30 Min
	Principal	Prensa inclinada	3	10		70	1:30 Min
	Principal	Aductor con máquina	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Elevaciones de talones con máquina sentado	3	10		80	45 Seg
	Principal	Elíptica	2	1	15:0 Min	65	1 Seg

VUELTA A LA CALMA

MIERCOLES

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	Jalón dorsal agarre ancho	2	12		50	45 Seg
	Principal	Jalón dorsal agarre ancho	3	10		70	1:30 Min
	Principal	Remo con máquina unilateral	3	10		70	1:30 Min
	Principal	Jalón dorsal con triángulo al pecho	3	10		70	1:30 Min
	Principal	Pullover con polea alta agarre prono	3	12		65	1:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Curl de bíceps unilateral con polea	3	10		70	1:30 Min
	Principal	Curl de bíceps simultáneo con máquina	3	10		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

JUEVES

CALENTAMIENTO

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Círculos con brazos extendidos	2	10		10	5 Seg

PRINCIPAL

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con mancuernas	2	15		50	45 Seg
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con mancuernas	3	10		70	1:30 Min
	Principal	Press de hombro con máquina	3	10		70	1:30 Min
	Principal	Elevaciones laterales unilaterales con polea	3	10		70	1:30 Min
	Principal	Elevaciones frontales con mancuernas agarre neutro	3	12		70	1:30 Min
	Principal	Deltoides posterior con mancuernas en banco inclinado	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Extensión en banco romano	2	10		80	30 Seg
	Principal	Plancha o puente isométrico	2	1	10 Seg	80	30 Seg
	Principal	Crunch abdominal	2	10		80	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

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	Peso muerto con mancuernas	2	12		50	45 Seg
	Principal	Peso muerto con mancuernas	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Hip thrust con barra libre	3	10		80	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina tumbado	3	10		70	1:30 Min
	Principal	Abductor con máquina	3	8		75	1:30 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina sentado	3	12		80	2:0 Min
	Principal	Elevaciones de talones con máquina sentado	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