



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 máquina en banco plano	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Press con máquina en banco plano	3	8		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Cruce con poleas de pie de arriba abajo	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Press con barra libre en banco inclinado	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Flexiones de pectoral	3	12		75	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Flexo extensión de codo tipo copa	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Extensiones de codo con polea agarre V	3	10		70	1:30 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 pectoral y deltoides en espaldera	2	1	1 Seg	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
	Calentamiento	Secuencia pirámide a spiderman	2	10		10	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	8		80	2:0 Min
	Principal	Sentadilla invertida con máquina hack	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina tumbado	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Extensiones de rodilla a una pierna	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Prensa inclinada	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Zancadas frontal con desplazamientos	2	12		75	30 Seg
	Principal	Elevaciones de talones con máquina sentado	2	10		80	45 Seg
	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	5 Seg	5	3 Seg

Miércoles

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	8		80	2:0 Min
	Principal	Remo con máquina unilateral	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Jalón dorsal con triángulo al pecho	3	8		80	2:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Face pull con polea	3	12		75	1:0 Min
	Principal	Curl de bíceps con barra EZ	3	8		85	2:0 Min
	Principal	Curl de bíceps unilateral con mancuerna en banco inclinado	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Carrera en cinta ritmo medio	2	1	20:0 Min	1	1 Seg

Vuelta a la calma

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Estiramiento dorsal de pie	2	1	1 Seg	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	15,12		50	1:0 Min
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con mancuernas	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Press de hombro con máquina	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Elevaciones laterales unilaterales con polea	3	8		80	1:30 Min
	Principal	Elevaciones frontales con mancuernas agarre neutro	3	12		75	1:30 Min
	Principal	Extensión en banco romano	3	10		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Crunch abdominal con máquina horizontal	3	10		80	1:0 Min
	Principal	Carrera en cinta ritmo medio	1	1	20:0 Min	1	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 barra libre	2	12		50	45 Seg
	Principal	Peso muerto con barra libre	3	10		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Hip thrust con máquina	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Peso muerto asimétrico con mancuerna unilateral	3	10		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina tumbado	3	10		80	2:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Abductor con máquina	3	8		75	1:30 Min
	Principal	Elevaciones de talones con multipower	3	8		80	1:0 Min
	Principal	Elevaciones de talones con máquina sentado	3	10		75	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	Estiramiento de dorsal en cuadrupedia	2	1	10 Seg	1	1 Seg