



Lunes

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
	Calentamiento	Puente de glúteo	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

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Extensiones de rodilla con máquina	3	10		60	1:30 Min
	Principal	Aductor con máquina	2	15		60	1:30 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina sentado	2	12		65	1:30 Min
	Principal	Patadas de glúteo con máquina	2	12		65	1:30 Min
	Principal	Elevación de talones en prensa hammer	3	12		60	45 Seg
	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 lumbar tumbado	2	1	5 Seg	1	3 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de glúteo contralateral	2	1	5 Seg	1	3 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	Jalón dorsal con triángulo al pecho	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Jalón dorsal con triángulo al pecho	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Remo con máquina agarre estrecho	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Pullover con polea alta agarre prono	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Deltoide posterior en máquina	2	12		65	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Curl de bíceps con barra EZ en banco scott	4	10		75	2:0 Min
	Principal	Crunch abdominal con máquina sentado	3	10		60	30 Seg
	Principal	Encogimientos de piernas en el suelo	3	10		60	0 Seg Súper serie
	Principal	Plancha o puente isométrico	3	1	10 Seg	60	30 Seg
	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 dorsal de pie	2	1	5 Seg	1	3 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento lateral cervical	2	1	5 Seg	1	3 Seg

Miércoles

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
	Calentamiento	Puente de glúteo	2	10		5	3 Seg

Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Hip thrust con barra libre	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Hip thrust con barra libre	3	8,8,6		85	2:0 Min
	Principal	Sentadillas búlgaras con mancuernas	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Abductor con máquina	3	8,8,6		85	2:0 Min
	Principal	Extensión con peso en banco romano	2	12		65	1:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Extensiones de rodilla con máquina	3	10		75	0 Seg Súper serie
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina sentado	3	10		75	2:0 Min
	Principal	Elevación de talones en prensa hammer	2	12		70	45 Seg
	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 lumbar tumbado	2	1	5 Seg	1	3 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de psoas	2	1	5 Seg	1	3 Seg

Jueves

Calentamiento

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

	Calentamiento	Movilidad articular con banda elástica	2	1	10 Seg	10	3 Seg
	Calentamiento	Activación de fibras bajas del trapecio con banda elástica	2	10		10	3 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	10		75	1:30 Min
	Principal	Aperturas con máquina en banco plano	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con mancuernas	3	10		75	2:0 Min
	Principal	Press de hombro con mancuernas en banco inclinado	3	10		75	2:0 Min
	Principal	Extensiones de codo con polea agarre cuerda	3	12		65	1:15 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Fondos de tríceps en máquina sentado	3	12		65	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 dorsal de pie	2	1	5 Seg	1	3 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento lateral cervical	2	1	5 Seg	1	3 Seg

Viernes

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

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Puente de glúteo	2	10		5	3 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	Peso muerto con mancuernas	3	10		75	2:0 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina tumbado	3	8,8,6		80	2:0 Min
	Principal	Abductor con máquina	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina sentado	3	8,8,6		80	2:0 Min
	Principal	Extensión con peso en banco romano	2	12		60	45 Seg

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Elevación de talones en prensa hammer	4	10		75	45 Seg
	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	2	1	5 Seg	1	3 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento lumbar tumbado	2	1	5 Seg	1	3 Seg