

Nombre: Lilia Rocio Ontiveros Cisneros



## Lunes

### 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	Sentadilla autocarga	2	15		45	45 Seg
	Principal	Zancadas autocarga estática	3	10		60	1:0 Min
	Principal	Prensa inclinada	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Extensiones de rodilla con máquina	3	12		60	1:30 Min
	Principal	Prensa horizontal	3	12		60	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad(%)	Descanso
	Principal	Aductor con máquina	3	12		60	1:30 Min
	Principal	Elíptica a ritmo medio	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 cuádriceps de pie	3	1	5 Seg	3	3 Seg

## Martes

### Calentamiento

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

### Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Remo con máquina agarre estrecho	2	15		50	1:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Remo con máquina agarre estrecho	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Jalón dorsal con triángulo al pecho	3	12		65	1:0 Min
	Principal	Remo con mancuernas en banco inclinado con agarre neutro	3	12		65	1:0 Min
	Principal	Curl de bíceps simultáneo con mancuernas	3	12		65	1:0 Min
	Principal	Curl de bíceps simultáneo con máquina	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Elíptica	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 dorsal de pie	4	1	10 Seg	1	3 Seg

## Miércoles

### Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Dorsiflexión de tobillo con rodilla en suelo	1	10		5	5 Seg

## Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Sentadilla autocarga	2	15		45	45 Seg
	Principal	Puente de glúteo	2	15		45	45 Seg
	Principal	Hip thrust con máquina	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina tumbado	3	12		60	1:30 Min
	Principal	Abductor con máquina	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Patadas de glúteo con máquina	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Elíptica	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	3	1	5 Seg	3	3 Seg

## Jueves

### 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	Extensiones de codo con polea agarre prono	2	15		45	45 Seg
	Principal	Extensiones de codo con polea agarre prono	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Press con máquina en banco plano	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Press de hombro con máquina	3	12		60	1:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con máquina	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Fondos de tríceps en máquina sentado	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Elíptica	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 manos atrás	2	1	5 Seg	3	3 Seg

## Viernes

### 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	Sentadilla autocarga	2	15		40	1:0 Min
	Principal	Sentadilla con kettlebell	3	12		60	1:15 Min
	Principal	Zancadas autocarga estática	3	10		60	1:0 Min
	Principal	Prensa inclinada	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Extensiones de rodilla con máquina	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina sentado	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Abductor con máquina	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Elíptica	2	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 cuádriceps de pie	2	1	5 Seg	3	3 Seg
---	-------------------	-----------------------------------	---	---	-------	---	-------