



Lunes

Calentamiento

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Dorsiflexión de tobillo con rodilla en suelo	3	5		5	3 Seg
	Calentamiento	90/90 hip mobility	3	5		5	3 Seg
	Calentamiento	Puente de glúteo	3	5		5	3 Seg

Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Hip thrust en máquina de glúteos	2	15		45	45 Seg
	Principal	Hip thrust en máquina de glúteos	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina tumbado	3	12		60	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Peso muerto asimétrico con mancuerna unilateral	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Abductor con máquina	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Patadas de glúteo con máquina	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Extensión en banco romano	3	10		50	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	2	1	5 Seg	3	3 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de psoas	2	1	5 Seg	3	3 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de isquiosurales de pie	2	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
	Calentamiento	Activación de fibras bajas del trapecio con banda elástica	3	10		5	3 Seg

Principal

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Remo con máquina agarre estrecho	2	15		50	1:0 Min
	Principal	Remo con máquina agarre estrecho	3	12		60	1:30 Min
	Principal	Jalón dorsal en máquina agarre ancho	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Jalón dorsal con triángulo al pecho	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Deltoide posterior en máquina	3	15		50	45 Seg

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Curl de bíceps simultáneo con mancuernas	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Curl de bíceps en máquina	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Caminar en cinta con inclinación	1	1	15:0 Min	65	1 Seg

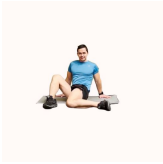
Vuelta a la calma

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Estiramiento dorsal de pie	2	1	5 Seg	3	3 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento dorsal en espaldera	2	1	5 Seg	3	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

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	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	Zancadas autocarga estática	3	10		60	1:0 Min
	Principal	Sentadillas con multipower	3	12		60	1:30 Min
	Principal	Prensa inclinada	3	12		60	1:30 Min
	Principal	Extensiones de rodilla con máquina	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Prensa horizontal	3	12		60	1:30 Min
	Principal	Aductor con máquina	3	12		60	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad(%)	Descanso
	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 cuádriceps de pie	3	1	5 Seg	3	0 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de psoas	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	5	3 Seg
	Calentamiento	Rotaciones externas de hombro con banda elástica	2	10		5	3 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	Elevaciones laterales simultáneas con mancuernas	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Press de hombro con máquina	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Press con máquina en banco plano	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Aperturas con máquina en banco plano	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Fondos de tríceps en máquina sentado	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Caminar en cinta con inclinación	1	1	15:0 Min	65	1 Seg

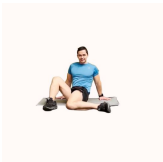
Vuelta a la calma

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

	Vuelta a la calma	Estiramiento pectoral manos atrás	2	1	5 Seg	3	3 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de pectoral y deltoides en espaldera	2	1	5 Seg	3	3 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento lateral cervical	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	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	Subida al banco con el mismo pie	4	10		50	45 Seg

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Prensa inclinada	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Hip thrust en máquina de glúteos	3	12		60	1:0 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina sentado	3	12		60	1:30 Min
	Principal	Extensiones de rodilla con máquina	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Abductor con máquina	3	12		60	1:30 Min
	Principal	Elevaciones de talones con máquina sentado	3	15		50	45 Seg
	Principal	Bicicleta estática	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 glúteo contralateral	2	1	5 Seg	3	3 Seg

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Estiramiento de psoas	2	1	5 Seg	3	3 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de cuádriceps de pie	2	1	5 Seg	3	3 Seg