



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 mancuernas en banco plano	2	15		50	1:0 Min
	Principal	Press con mancuernas en banco plano	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Press con mancuernas en banco inclinado	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Press con máquina en banco plano	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Extensiones de codo con polea agarre prono	3	12		65	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Fondos para pectoral en 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	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	Prensa horizontal	2	15		50	1:0 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Prensa horizontal	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	Aductor con máquina	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Patadas de glúteo con máquina	3	10		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	Buen trabajo no hace falta estirar	1	1		1	1 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	15		50	1:0 Min
	Principal	Jalón dorsal agarre ancho	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Remo con polea agarre estrecho	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Remo con máquina agarre ancho	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Curl de bíceps simultáneo con mancuernas	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Curl de bíceps simultáneo con máquina	3	12		65	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	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	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	1:0 Min
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con mancuernas	3	12		80	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Elevaciones frontales con mancuernas agarre neutro	3	12		75	1:30 Min
	Principal	Press de hombro con máquina	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con máquina	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Plancha o puente isométrico	2	1	10 Seg	80	0 Seg Súper serie
	Principal	Crunch abdominal	2	10		80	30 Seg
	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	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	Prensa horizontal	2	15		50	1:0 Min
	Principal	Prensa horizontal	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	Aductor con máquina	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Abductor con máquina	3	12		65	1:30 Min
	Principal	Patadas de glúteo con máquina	3	12		65	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	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	Buen trabajo no hace falta estirar	1	1		1	1 Seg