

Lunes		Pierna	
Sentadilla Unipodal	4 series	10 Repetcciones	
Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos			
Sentadilla Bulgara	4 series	10 Repetcciones	
Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos			
Sentadilla Profunda con Barra	4 series	10 Repetcciones	
Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos			
Si se presenta BUTT WINK, debe hacer el ejercicio con ayuda de silla			
Sentadilla Sumo	4 series	10 Repetcciones	
Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos			
35 minutos ejercicio aeróbico			

Martes	Pecho	tríceps	Miércoles
Press banca con barra	4 Series	10 Repeticiones	Remo con i
Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos			Cargas son
Press banca con mancuernas unilateral	4 Series	10 Repeticiones	Remo con E
Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos			Cargas son
Press banca con mancuernas	4 Series	10 Repeticiones	Remo con r
Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos			Cargas son
Flexión de codos con rodillas	4 Series	10 Repeticiones	Peso Muert
Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos			Cargas son
Press banca codos cerrados triceps	3 series	10 Repeticiones	Curl de Bíce
Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos			Cargas son
Press Frances	3 Series	10 Repeticiones	Curl de Bíce
Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos			35 minutos

Triceps Unilateral

3 Series

10 Repeticiones

35 minutos ejercicio aeróbico

Espalda		Biceps	Jueves	Piernas
Barra Pronación	4 Series	10 Repeticiones	Sentadilla L 4 series	10 Repeticiones
progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos			Cargas son progresivas y el descanso	
Barra Supinación	4 Series	10 Repeticiones	Sentadilla F 4 series	10 Repeticiones
progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos			Cargas son progresivas y el descanso	
Mancuerna unilateral	4 Series	10 Repeticiones	Sentadilla F 4 series	10 Repeticiones
progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos			Cargas son progresivas y el descanso	
Plancha con barra	4 Series	10 Repeticiones	Si se presenta BUTT WINK, debe haber	
progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos			Sentadilla S 4 series	10 Repeticiones
Biceps con barra	4 Series	10 Repeticiones	Cargas son progresivas y el descanso	
progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos			35 minutos ejercicio aeróbico	
Biceps con Mancuerna	4 Series	10 Repeticiones		
ejercicio aeróbico				

	Viernes	Pecho
iones	Press banca con barra	4 Series 10 Repetici
so entre 60 a 90 segundos	Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a	
iones	Press banca con mancu	4 Series 10 Repetici
so entre 60 a 90 segundos	Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a	
iones	Press banca con mancu	4 Series 10 Repetici
so entre 60 a 90 segundos	Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a	
acer el ejercicio con ayuda de silla	Flexión de codos con roc	4 Series 10 Repetici
iones	Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a	
so entre 60 a 90 segundos	Press banca codos cerra	3 series 10 Repetici
	Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a	
	Press Frances	3 Series 10 Repetici
	Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a	

Triceps Unilateral 3 Series 10 Repetici

35 minutos ejercicio aeróbico

Tríceps	Sábado
90 segundos	Press Frontal con barra 4 Series 10 Repeticiones
90 segundos	Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos
90 segundos	Press Frontal con mancuernas 4 Series 10 Repeticiones
90 segundos	Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos
90 segundos	Elevaciones Laterales 4 Series 10 Repeticiones
90 segundos	Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos
90 segundos	Elevaciones Frontales 4 Series 10 Repeticiones
90 segundos	Cargas son progresivas y el descanso entre 60 a 90 segundos
90 segundos	35 minutos ejercicio aeróbico
90 segundos	
90 segundos	
90 segundos	



Domingo

ones

os

ones

os

ones

os

ones

os