

Días 1 y 3 · Tren superior

Tri - serie con aumento progresivo de carga por 8 semanas.

	Peso	Series	Repeticiones	Recuperación
Semana 1		6	12	30s
Semana 2	+ 10%	5	10	45s
Semana 3	+ 10%	4	8	60s
Semana 4	+ 10%	3	6	90s

Repite para las siguientes 4 semanas, iniciando con el peso con el que trabajaste en la semana 2.

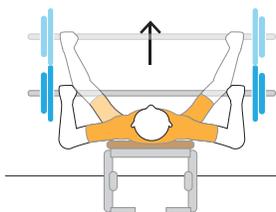
Tri - serie bíceps - pectoral - bíceps

Flexión de codo en banco



Press de pecho con barra

ID de equipo: 59

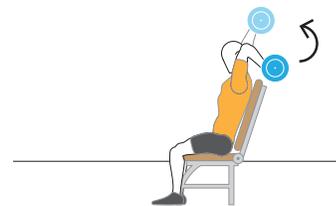


Flexión de codo en banco



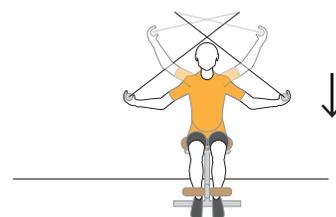
Tri - serie tríceps - dorsal - tríceps

Extensión de codo en banco

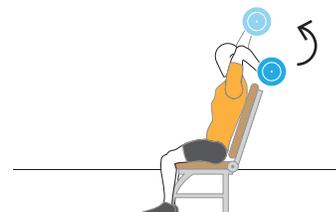


Dorsales con cable

ID de equipo: 70

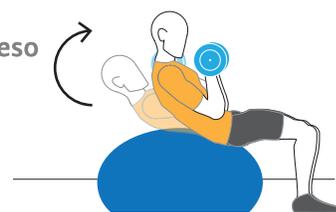


Extensión de codo en banco



Finaliza tu entrenamiento con:

Abdominal sobre pelota con peso



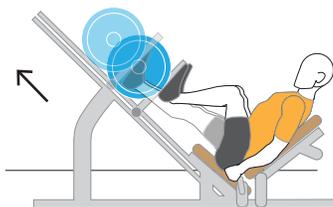
s = segundos

Día 2 y 4 · Tren inferior

Tri - serie cuádriceps - femoral - cuádriceps

Press de pierna

ID de equipo: 1



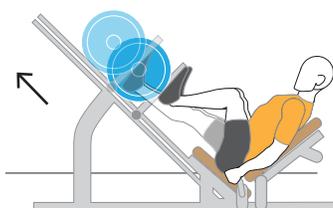
Flexión de pierna

ID de equipo: 3



Press de pierna

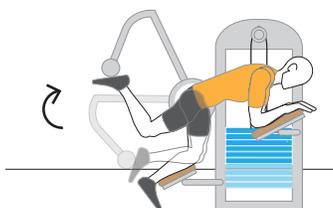
ID de equipo: 1



Tri - serie glúteo - pantorrilla - glúteo

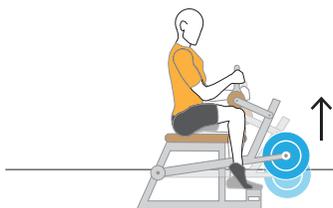
Glúteo en máquina

ID de equipo: 9



Pantorrilla sentado en máquina

ID de equipo: 10



Glúteo en máquina

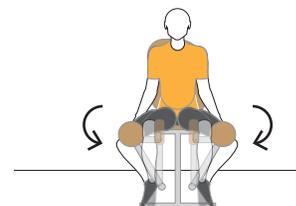
ID de equipo: 9



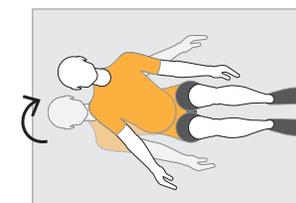
Finaliza tu entrenamiento con:

Aducción (dentro)

ID de equipo: 6

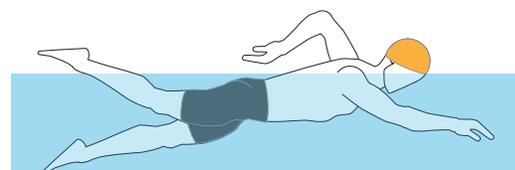


Flexiones laterales en piso



Día 5

Completa tu entrenamiento en el área de clases grupales o alberca; busca las clases del segmento fitness.



También puedes sustituirlo por entrenamiento en el área cardiovascular.