

Días 1 y 3 · Tren superior

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

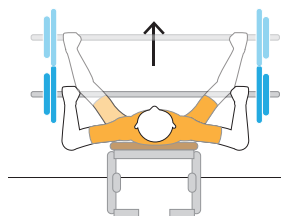
	Peso	Series	Repeticiones	Recuperación
Semana 1		6	12	30s
Semana 2	+ 10%	5	10	45s
Semana 3	+ 10%	4	8	60s
Semana 4	+ 10%	3	6	90s

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

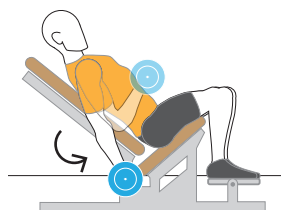
Tri - serie pectoral - bíceps - pectoral

Press de pecho con barra

ID de equipo: 59

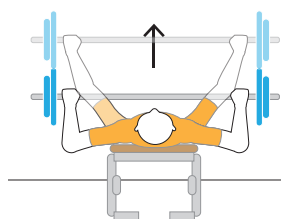


Flexión de codo en banco



Press de pecho con barra

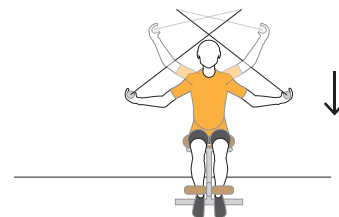
ID de equipo: 59



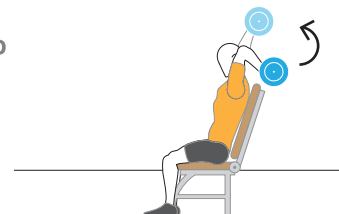
Tri - serie dorsal - tríceps - dorsal

Dorsales con cable

ID de equipo: 70

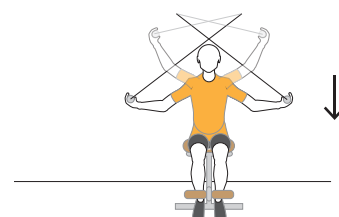


Extensión de codo en banco



Dorsales con cable

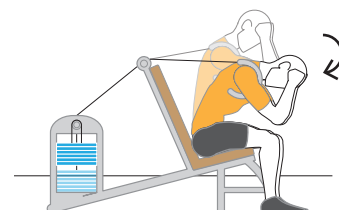
ID de equipo: 70



Finaliza tu entrenamiento con:

Abdomen con máquina

ID de equipo: 41

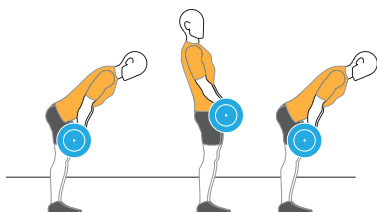


s = segundos

Días 2 y 4 · Tren inferior

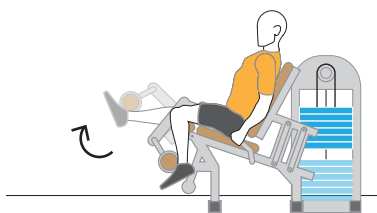
Tri - serie femoral - cuádriceps - femoral

Peso
muerto

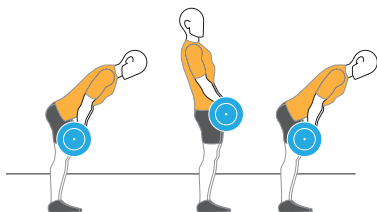


Extensión
de pierna

ID de equipo: 2



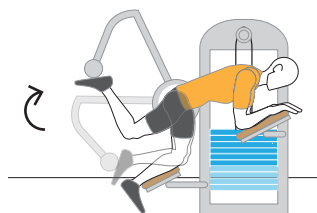
Peso
muerto



Tri - serie glúteo - abductor - glúteo

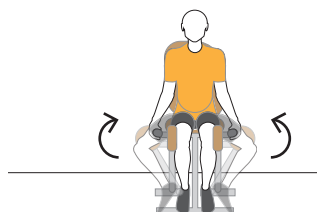
Glúteo
en máquina

ID de equipo: 9



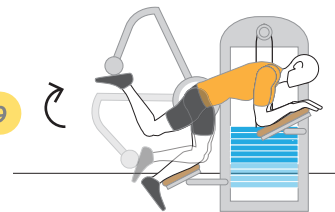
Abducción
(fuera)

ID de equipo: 5



Glúteo
en máquina

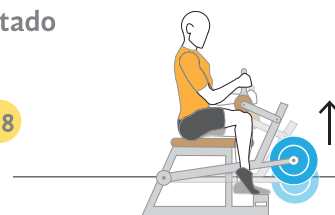
ID de equipo: 9



Finaliza tu entrenamiento con:

Pantorrilla sentado
en máquina

ID de equipo: 58

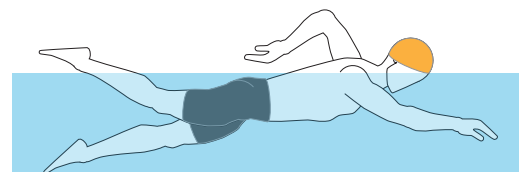


Abdomen con
pies sobre
banca



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.