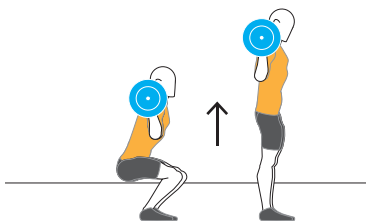
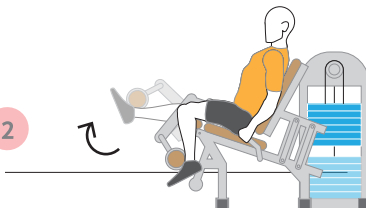


Días 1 y 3 · Tren inferior

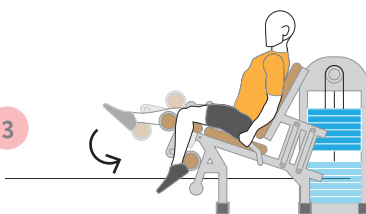
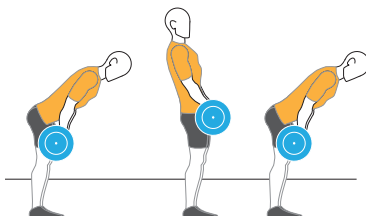
Realiza tu rutina de fuerza 5 días a la semana, en un método piramidal descendente. Inicia con un peso alto que te permita hacer de 6 a 8 repeticiones; deberás continuar disminuyendo el peso y aumentando las repeticiones, pasando de 6 - 8, a 8 - 10, y finalizando con 10 - 12 repeticiones, cada vez con menos peso. Recupérate por espacios de 90 segundos, solo hasta terminar todo el piramidal y repítelo 4 veces.

Sentadilla
libreExtensión
de pierna

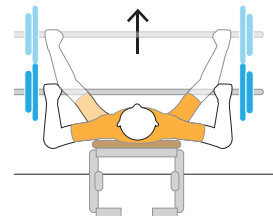
ID de equipo: 52 2

Flexión
de pierna

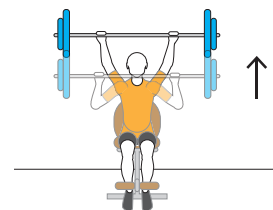
ID de equipo: 53 3

Peso
muerto**Día 2 / día 4 · Tren superior**Press de pecho
con barra

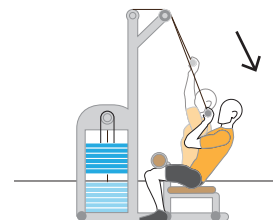
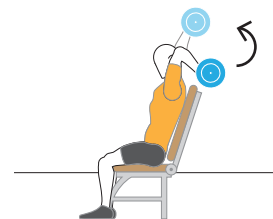
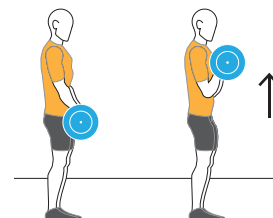
ID de equipo: 60 66

Press de hombro
con barra

ID de equipo: 64 68

Jalón
con polea

ID de equipo: 62 25

Extensión de codo
en bancoFlexión de codo
con barra

Finaliza tu entrenamiento con 20 minutos en el área cardiovascular, a una intensidad 70% de tu fcm.

fcm = frecuencia cardiaca máxima

Día 5 · Zona central

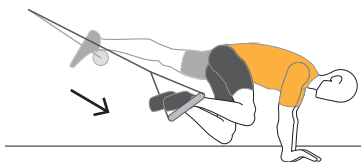
Realiza 6 series de 12 repeticiones,
con descansos de 30 segundos.

Abdomen
con máquina

ID de equipo: 41



Oblicuos
en TRX

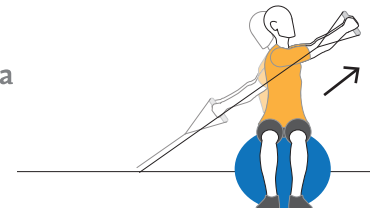


Abdomen con pies
sobre banca



Oblicuo con polea
sobre pelota

ID de equipo: 70



Abdominales
en TRX

