

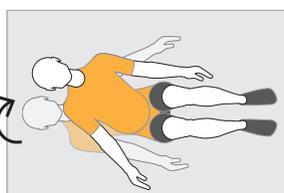
Días 1 y 3

3 series de 12 repeticiones  
Descansos no mayores a 40 segundos.

Abdomen con pies sobre banca

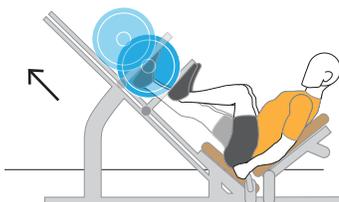


Flexiones laterales en piso



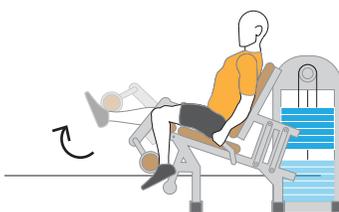
Press de pierna

ID de equipo: 1



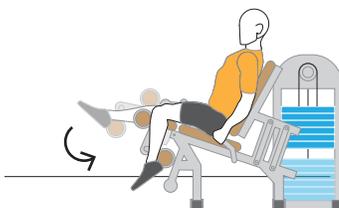
Extensión de pierna

ID de equipo: 2



Flexión de pierna

ID de equipo: 3



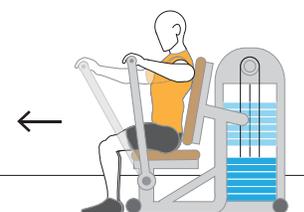
Extensión de cadera en máquina

ID de equipo: 9



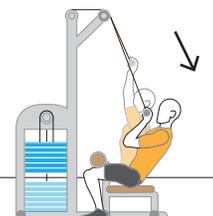
Press de pecho con máquina

ID de equipo: 21



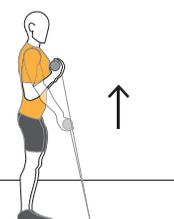
Jalón con polea

ID de equipo: 25



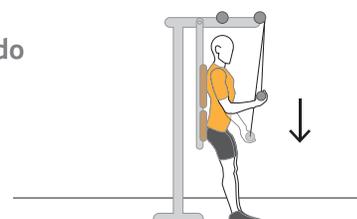
Flexión de codo con polea

ID de equipo: 69



Extensión de codo con polea

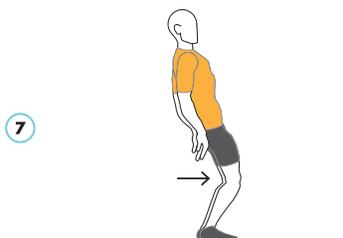
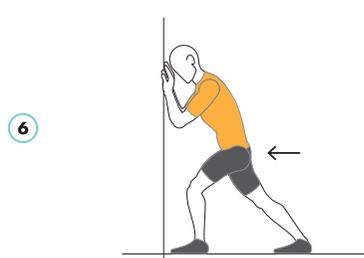
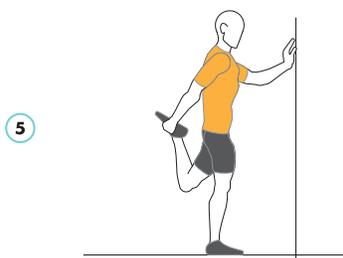
ID de equipo: 69



Días 2 y 4

Continúa tu entrenamiento en el área de clases dirigidas; busca las clases del segmento wellness. Puedes sustituir las clases por un entrenamiento en el área cardiovascular.

Finaliza tu rutina de fuerza o cardiovascular con estos ejercicios de flexibilidad. Realízalos 6 veces manteniéndolos por espacio de 15 segundos.



### Entrenamiento opcional

#### Día 5

Puedes hacer un día más de entrenamiento. Para garantizar una adecuada recuperación, te sugerimos hacerlo en el área de alberca; acércate con uno de nuestros asesores.

