

### Días 1 y 3 · Tren inferior

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

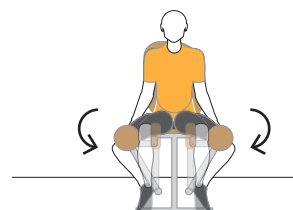
Abdomen  
con máquina

ID de equipo: 41



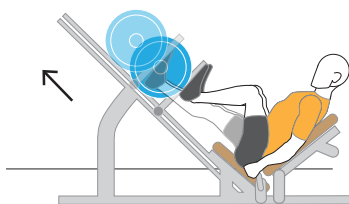
Aducción  
(dentro)

ID de equipo: 6



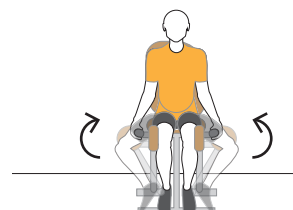
Press  
de pierna

ID de equipo: 1



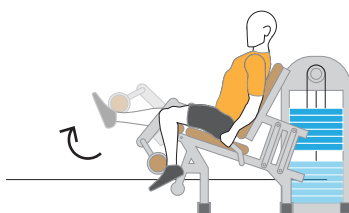
Abducción  
(fuera)

ID de equipo: 5



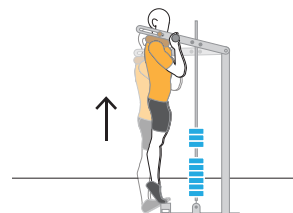
Extensión  
de pierna

ID de equipo: 2



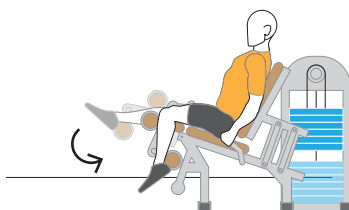
Pantorrilla de pie  
en máquina

ID de equipo: 11

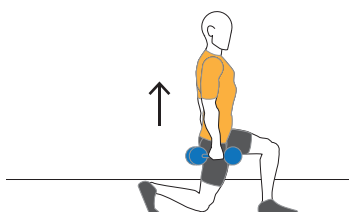


Flexión  
de pierna

ID de equipo: 3



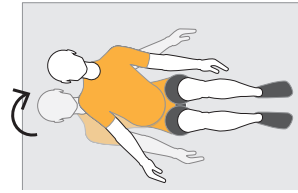
Desplante



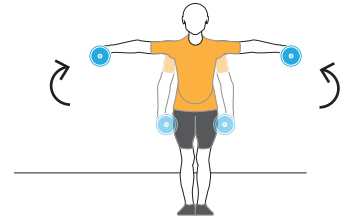
Finaliza tu entrenamiento  
con clases dirigidas del  
segmento wellness o en el área  
cardiovascular.

### Días 2 y 4 · Tren superior

Flexiones laterales  
en piso

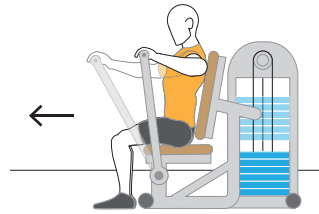


Elevación  
lateral



Press de pecho  
con máquina

ID de equipo: 21

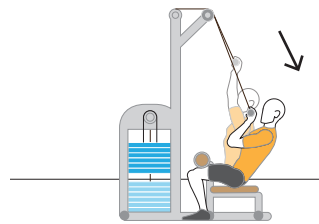


Copa  
con dos manos

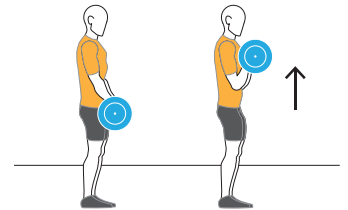


Jalón  
con polea

ID de equipo: 25

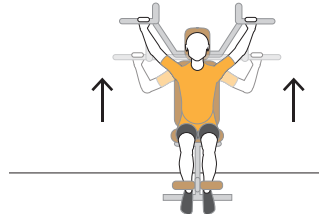


Flexión de codo  
con barra



Press  
de hombro

ID de equipo: 30



Finaliza tu entrenamiento  
con clases dirigidas del  
segmento wellness o en el área  
cardiovascular.

### Entrenamiento opcional Día 5

Completa tu entrenamiento en el área de clases grupales o alberca.

