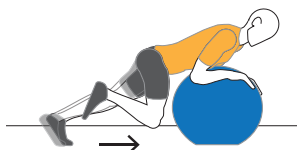


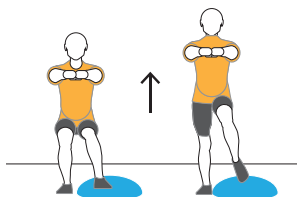
Días 1 y 3 · Tren inferior

4 series de 12 repeticiones
Descansos no mayores a 45 segundos.

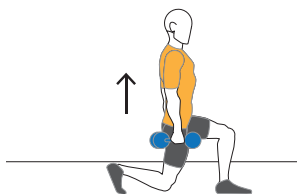
Flexión de cadera
con pelota



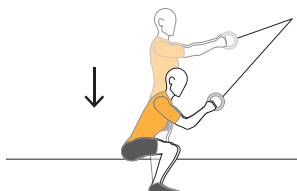
Sentadilla con
un pie sobre bosu



Desplante



Sentadillas
con cables



ID de equipo: 69

Extensión
de pierna

ID de equipo: 2



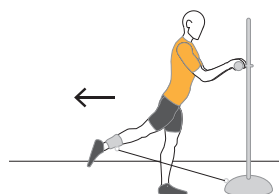
Flexión
de pierna

ID de equipo: 3



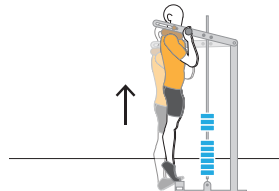
Extensión de
cadera con polea

ID de equipo: 69



Pantorrilla de pie
en máquina

ID de equipo: 11



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

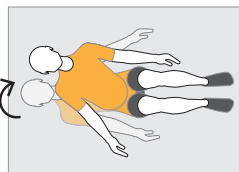
Wellness 5

Ganancia muscular

Días 2 y 4 · Tren superior

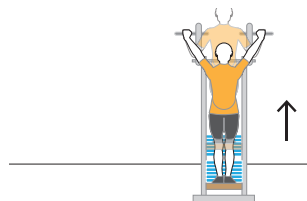


Flexiones laterales
en piso

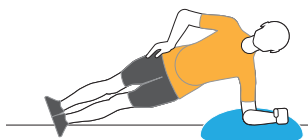


Dominada
asistida

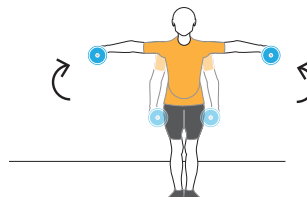
ID de equipo: 29



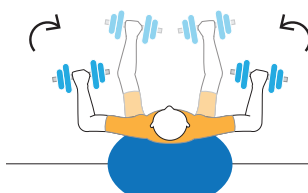
Plancha lateral
sobre pelota



Elevación
lateral



Press de pecho
en pelota

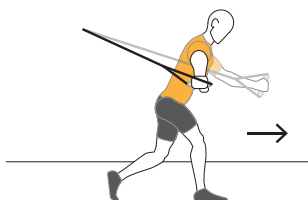


Copa con
dos manos

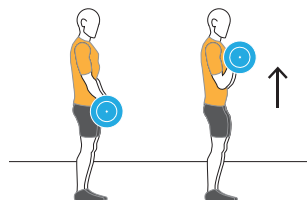


Crossover

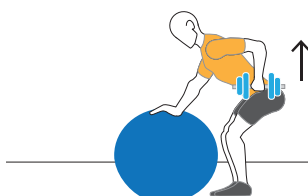
ID de equipo: 70



Flexión de codo
con barra



Remo
sobre pelota



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.

