

Objetivo: Cuarentena

EJERCICIOS		Semana 1			Semana 2		
		Ser.	Reps.	Kg.	Ser.	Reps.	Kg.
		Zona media	Plancha	3	20"	-	4
Lumbares alternos	3		15	-	4	20	-
Plancha lateral	3		20"	-	4	30"	-
Superman	3		20"	-	4	30"	-
Abd visagra	3		10	-	4	15	-
Parte superior	Y - T	3	12	-	4	15	-
	Rechazo escapular	3	12	-	4	15	-
	Flexiones de brazos	3	8	-	4	12	-
	Fondos en banco	3	8	-	4	12	-
Parte inferior	Sentadillas + saltos	3	8	-	4	12	-
	Subidas al bano	3	8	-	4	12	-
	Buenos dias	3	8	-	4	12	-
	Elevaciones de cadera	3	8	-	4	12	-
Flexibilidad	Triceps	3 series de 20 segundos por musculos					
	Hombros						
	Pectorales						
	Dorsales						
	Cuadriceps						
	Isquiotibiales						
	Gemelos						
	Aductores						
Gluteos							

Descanso de 1'30" entre series y ejercicios

