

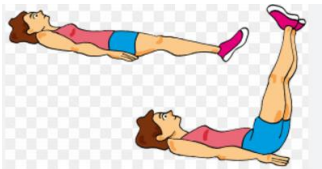








DIA 1

Ejercicio	Imagen	Dosificación	Observaciones
ABDOMINALES CORTOS		30	CON MANOS DETRÁS DE LA NUCA, SUBO Y BAJO EL TRONCO.
PLANCHA		30"	MANTENGO ESPALDA Y COLA RECTAS.
ABDOMINALES INFERIORES		15	CON MANOS DEBAJO DE LA COLA Y SIN FLEXIONAR RODILLAS. SUBO Y BAJO PIERNAS
ESTOCADAS CON MANCUERNAS		10 + 10	MANTENER ESPALDA RECTA, NO APOYAR LA RODILLA DE ATRÁS
PESO MUERTO		10	CON RODILLAS EN SEMI FLEXIÓN Y MANTENIENDO ESPALDA RECTA (SACO PECHO). BAJO EL TRONCO LLEVANDO LA COLA PARA ATRÁS.
F-E BRAZOS		15	MANTENER ESPALDA Y COLA DERECHA. BAJO Y SUBO TRONCO
FONDOS		12	CON LOS BRAZOS PEGADOS AL CUERPO. FLEXIONO Y EXTIENDO CODOS, LLEVANDO COLA HACIA EL PISO.
PRESS MILITAR		10	REALIOZAR SOLO CON BARRA (PESO COMODO). MANTENGO ESPALDA RECTA Y APOYADA. ARRANCO CON LA BARRA EN EL PECHO Y SUBO EXTENDIENDO COMPLETAMENTE LOS BRAZOS.
OBSERVACIONES	ENTRAR EN CALOR Y REALIZAR EJERCICIOS DE MOVILIDAD ANTES DE EMPEZAR. HACER 3 SERIES DE CADA EJERCICIO CON LA CANTIDAD DE REPETICIONES INDICADA, COLOCANDO PESOS QUE ME PERMITAN EJECUTAR CORRECTAMENTE TODAS LAS REPETICIONES.		

DIA 2

Ejercicio	Imagen	Dosificación	Observaciones
SUPERMAN		30" CADA LADO	DESDE CUADRUPEDIA. ESTIRO BRAZO Y PIERNA OPUESTA, MANTENIENDO ALINEADO EL CUERPO
PLANCHA ALTA, TOCANDO HOMBROS		15 CADA MANO	DESDE PLANCHA ALTA MANTENGO ESPALDA Y COLA RECTAS Y ME TOCOLOS HOMBROS ALTERNADAMENTE CON MANO OPUESTA.
ABDOMINALES OBLICUOS		15 CADA LADO	MANTENIENDO ESPALDA ALTA DESPEGADA DEL PISO Y CON BRAZOS AL COSTADO DEL CUERPO. ME INCLINO ALTERNADAMENTE A TOCarme LOS TOBILLOS
SENTADILLAS		10	PIERNAS ANCHO DE HOMBROS. LLEVO COLA HACIA ABAJO MANTENIENDO ESPALDA RECTA
PUENTE DE GLUTEO PISANDO CON 1 PIERNA		15 CON CADA PIERNA	CON LAS RODILLAS ALINEADAS Y LOS BRAZOS AL COSTADO DEL CUERPO. SUBO Y BAJO LA COLA
SUBIDAS AL BANCO		10 CON CADA PIERNA	SUBO CON 1 PIERNA Y ELEVO LA OTRA RODILLA. REALIZAR ALTERNADAMENTE.
DOMINADAS ASISTIDAS		10 Ó AL FALLO	CON TOMA SUPINO Y ANCHO DE HOMBROS. TRACCIONO Y LLEVO EL PECHO A LA BARRA. EXTIENDO BIEN LOS CODOS CUANDO BAJO.
PECHO PLANO		10	CON BARRA A LA ALTURA DEL PECHO. BAJO Y SUBO FLEXIONANDO CODOS, LLEVANDO LA BARRA HACIA EL PECHO.
OBSERVACIONES	ENTRAR EN CALOR Y REALIZAR EJERCICIOS DE MOVILIDAD ANTES DE EMPEZAR. HACER 3 SERIES DE CADA EJERCICIO CON LA CANTIDAD DE REPETICIONES INDICADA COLOCANDO PESOS QUE ME PERMITAN EJECUTAR CORRECTAMENTE TODAS LAS REPETICIONES.		