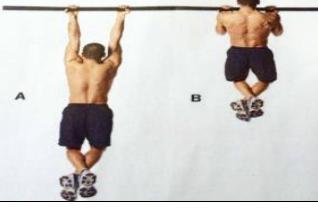


	Ejercicio	Imagen	Dosificación	Observaciones
DIA 1	ABDOMINALES CORTOS	A man performing abdominal crunches on a mat, with his hands behind his head and legs bent.	30	CON MANOS DETRÁS DE LA NUCA, SUBO Y BAJO EL TRONCO.
	PLANCHA	A woman performing a plank position on a mat, holding a straight line from head to heels.	30"	MANTENGO ESPALDA Y COLA RECTAS.
	ABDOMINALES INFERIORES	Two illustrations showing a person lying on their back with legs raised and bent at the knees, alternating between straight and bent leg positions.	15	CON MANOS DEBAJO DE LA COLA Y SIN FLEXIONAR RODILLAS. SUBO Y BAJO PERNAS
	ESTOCADAS CON MANCUERNAS	A woman performing a lunge with dumbbells held at shoulder height, focusing on keeping the back straight.	10 + 10	MANTENER ESPALDA RECTA, NO APOYAR LA RODILLA DE ATRÁS
	PESO MUERTO	Two men performing deadlifts with a barbell, emphasizing keeping the back straight and pulling the weight up through the legs.	10	CON RODILLAS EN SEMI FLEXIÓN Y MANTENIENDO ESPALDA RECTA (SACO PECHO). BAJO EL TRONCO LLEVANDO LA COLA PARA ATRÁS.
	F-E BRAZOS	Two illustrations of a person performing push-ups, showing the starting position and the mid-range position where the body is straight.	15	MANTENER ESPALDA Y COLA DERECHA. BAJO Y SUBO TRONCO
	FONDOS	A man performing dips on parallel bars, keeping his body straight and arms extended.	12	CON LOS BRAZOS PEGADOS AL CUERPO. FLEXIONO Y EXTIENDO CODOS, LLEVANDO COLA HACIA EL PISO.
	PRESS MILITAR	A man performing a military press with a barbell, pushing the weight straight up over his shoulders.	10	REALIZAR 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.		

	Ejercicio	Imagen	Dosificación	Observaciones
DIA 2	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 OBЛИCUOS		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.		