

Mesociclo modelo : Modeladora 1 adaptación - Todo el mesociclo -

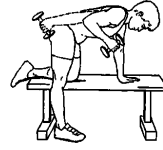
S1/Lun[1] Dorsal Polea Adelante



1x12(65) / 1x12(65)

1 **General** P= 180 Tc=

S1/Lun[8] Triceps Mancuerna Patada



1x12(65) / 1x12(65)

8 **Brazos** P= 180 Tc=

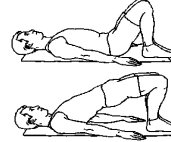
S1/Lun[2] PRESS HOMBROS MANC C APOYO



1x12(65) / 1x12(65)

2 **General** P= 180 Tc=

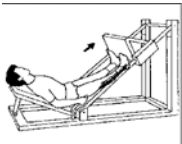
S1/Lun[9] Lumbares y glúteos



1x10 / 1x10

9 **Lumbar** P= 180 Tc=

S1/Lun[3] Prensa de piernas



1x12(65) / 1x12(65)

3 **General** P= 180 Tc=

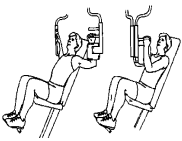
S1/Lun[10] BOLITA



1x12 / 1x12

10 **Abdomin** P= 180 Tc=

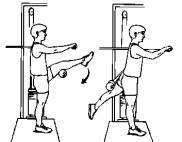
S1/Lun[4] Pec Dec



1x12(65) / 1x12(65)

4 **Brazos** P= 180 Tc=

S1/Lun[5] Glúteos Polea



1x12(65) / 1x12(65) / 1x12(65)

5 **Piernas** P= 180 Tc=

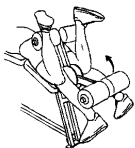
S1/Lun[6] Oblicuos



1x12 / 1x12

6 **Abdomin** P= 180 Tc=

S1/Lun[7] Flexores Acostado

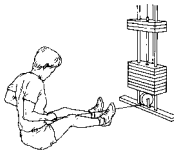


1x12(65) / 1x12(65) / 1x12(65)

7 **Piernas** P= 180 Tc=

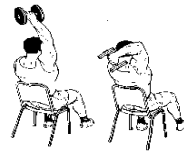
Mesociclo modelo : Modeladora 1 adaptación - Todo el mesociclo -

S1/Mie Remo sentado
1x12(60) / 1x12(60)



1 **General** P= 180 Tc=

S1/Mie TRICEPS CON MACUERNA
1x12(60) / 1x12(60)



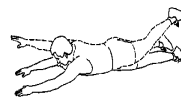
8 **Brazos** P= 180 Tc=

S1/Mie PRESS HOMBROS MANC C APOYO
1x12(60) / 1x12(60)



2 **General** P= 180 Tc=

S1/Mie Braceo y patada alternada
1x16 / 1x16



9 **Lumbar** P= 180 Tc=

S1/Mie Sentadilla c/mancuernas
1x8x5 / 1x8x5



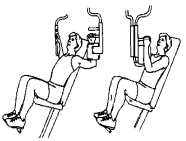
3 **General** P= 180 Tc=

S1/Mie Oblicuos
1x12 / 1x12



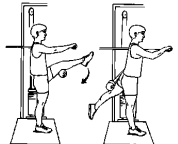
10 **Abdomin** P= 180 Tc=

S1/Mie Pec Dec
1x12(60) / 1x12(60)



4 **Brazos** P= 180 Tc=

S1/Mie Glúteos Polea
1x12(60) / 1x12(60) / 1x12(60)



5 **Piernas** P= 180 Tc=

S1/Mie ABDOMINALES
1x12 / 1x12



6 **Abdomin** P= 180 Tc=

S1/Mie ABDUCTROES SENTADO EN
1x12(60) / 1x12(60) / 1x12(60)



7 **Piernas** P= 180 Tc=



Mesociclo modelo : Modeladora 1 adaptación - Todo el mesociclo -

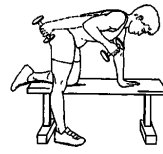
S1/Vie Dorsal Polea Adelante



1x12(65) / 1x12(65)

1 **General** P= 180 Tc=

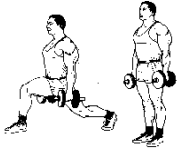
S1/Vie Triceps Mancuerna Patada



1x12(65) / 1x12(65)

8 **Brazos** P= 180 Tc=

S1/Vie ESTOCADAS CON MANCUERNAS



1x6 / 1x6

2 **General** P= 180 Tc=

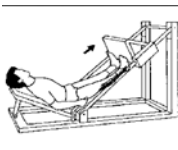
S1/Vie Lumbar banco inclinado



1x8 / 1x8

9 **Lumbar** P= 180 Tc=

S1/Vie Prensa de piernas



1x12(65) / 1x12(65)

3 **General** P= 180 Tc=

S1/Vie BOLITA



1x12 / 1x12

10 **Abdomin** P= 180 Tc=

S1/Vie Biceps manc. alterna parado



1x12(65) / 1x12(65)

4 **Brazos** P= 180 Tc=

S1/Vie CUADRICEPS EN MAQUINA



1x12(65) / 1x12(65) / 1x12(65)

5 **Piernas** P= 180 Tc=

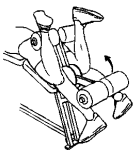
S1/Vie Oblicuos



1x12 / 1x12

6 **Abdomin** P= 180 Tc=

S1/Vie Flexores Acostado



1x12(65) / 1x12(65) / 1x12(65)

7 **Piernas** P= 180 Tc=

Mesociclo modelo : Modeladora 1 adaptación - Todo el mesociclo -

S2/Lun[1] Dorsal Polea Adelante
1x15(65) / 1x15(65) / 1x15(65)



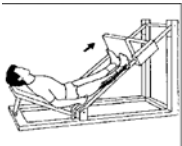
1 **General** P= 180 Tc=

S2/Lun[2] PRESS HOMBROS MANC C APOYO
1x15(65) / 1x15(65) / 1x15(65)



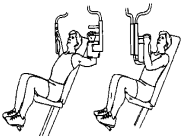
2 **General** P= 180 Tc=

S2/Lun[3] Prensa de piernas
1x15(65) / 1x15(65) / 1x15(65)



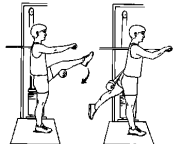
3 **General** P= 180 Tc=

S2/Lun[4] Pec Dec
1x15(65) / 1x15(65) / 1x15(65)



4 **Brazos** P= 180 Tc=

S2/Lun[5] Glúteos Polea
1x15(65) / 1x15(65) / 1x15(65)



5 **Piernas** P= 180 Tc=

S2/Lun[6] Oblicuos
1x15 / 1x15 / 1x15



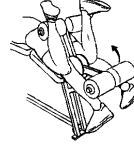
6 **Abdomin** P= 180 Tc=

S2/Lun[7] CUADRICEPS EN MAQUINA
1x15(65) / 1x15(65) / 1x15(65)



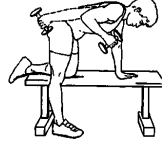
7 **Piernas** P= 180 Tc=

S2/Lun[8] Flexores Acostado
1x15(65) / 1x15(65) / 1x15(65)



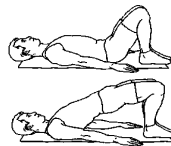
8 **Piernas** P= 180 Tc=

S2/Lun[9] Triceps Mancuerana Patada
1x15(65) / 1x15(65) / 1x15(65)



9 **Brazos** P= 180 Tc=

S2/Lun[10] Lumbares y glúteos
1x12 / 1x12 / 1x12



10 **Lumbar** P= 180 Tc=

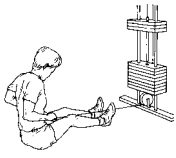
S2/Lun[11] BOLITA
1x15 / 1x15 / 1x15



11 **Abdomin** P= 180 Tc=

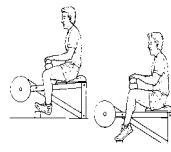
Mesociclo modelo : Modeladora 1 adaptación - Todo el mesociclo -

S2/Mie[1] Remo sentado
1x15(60) / 1x15(60) / 1x15(60)



1 **General** P= 180 Tc=

S2/Mie[8] Pantorrilla Sentado
1x15(60) / 1x15(60) / 1x15(60)



8 **Piernas** P= 180 Tc=

S2/Mie[2] PRESS HOMBROS MANC C APOYO
1x15(60) / 1x15(60) / 1x15(60)



2 **General** P= 180 Tc=

S2/Mie[9] TRICEPS CON MACUERNA
1x15(60) / 1x15(60) / 1x15(60)



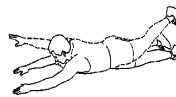
9 **Brazos** P= 180 Tc=

S2/Mie[3] Sentadilla c/mancuernas
1x10x5 / 1x10x5 / 1x10x5



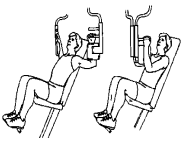
3 **General** P= 180 Tc=

S2/Mie[10] Braceo y patada alternada
1x18 / 1x18 / 1x18



10 **Lumbar** P= 180 Tc=

S2/Mie[4] Pec Dec
1x15(60) / 1x15(60) / 1x15(60)



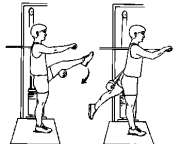
4 **Brazos** P= 180 Tc=

S2/Mie[11] Oblicuos
1x15 / 1x15 / 1x15



11 **Abdomin** P= 180 Tc=

S2/Mie[5] Glúteos Polea
1x15(60) / 1x15(60) / 1x15(60)



5 **Piernas** P= 180 Tc=

S2/Mie[6] ABDOMINALES
1x15 / 1x15 / 1x15



6 **Abdomin** P= 180 Tc=

S2/Mie[7] ABDUCTROES SENTADO EN
1x15(60) / 1x15(60) / 1x15(60)



7 **Piernas** P= 180 Tc=



Mesociclo modelo : Modeladora 1 adaptación - Todo el mesociclo -

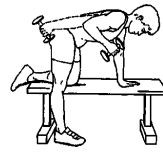
S2/Vie Dorsal Polea Adelante



1x15(60) / 1x15(60)

1 **General** P= 180 Tc=

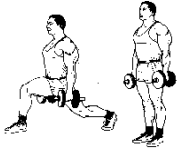
S2/Vie Triceps Mancuerna Patada



1x15(60) / 1x15(60)

8 **Brazos** P= 180 Tc=

S2/Vie ESTOCADAS CON MANCUERNAS



1x6x2 / 1x6x2

2 **General** P= 180 Tc=

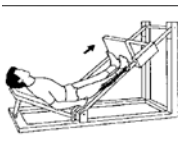
S2/Vie Lumbar banco inclinado



1x10 / 1x10

9 **Lumbar** P= 180 Tc=

S2/Vie Prensa de piernas



1x15(60) / 1x15(60)

3 **General** P= 180 Tc=

S2/Vie BOLITA



1x15 / 1x15

10 **Abdomin** P= 180 Tc=

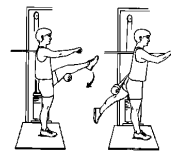
S2/Vie Biceps manc. alterna parado



1x15(60) / 1x15(60)

4 **Brazos** P= 180 Tc=

S2/Vie Glúteos Polea



1x15(60) / 1x15(60)

11 **Piernas** P= 180 Tc=

S2/Vie CUADRICEPS EN MAQUINA



1x15(60) / 1x15(60)

5 **Piernas** P= 180 Tc=

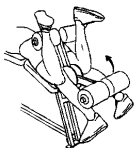
S2/Vie Oblicuos



1x15 / 1x15

6 **Abdomin** P= 180 Tc=

S2/Vie Flexores Acostado



1x15(60) / 1x15(60)

7 **Piernas** P= 180 Tc=

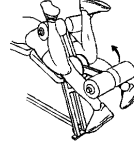
Mesociclo modelo : Modeladora 1 adaptación - Todo el mesociclo -

S3/Lun Dorsal Polea Adelante
1x12(75) / 1x12(75) / 1x12(75)



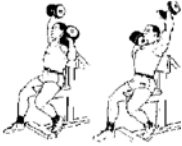
1 **General** P= 180 Tc=

S3/Lun Flexores Acostado
1x12(75) / 1x12(75) / 1x12(75)



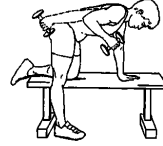
8 **Piernas** P= 180 Tc=

S3/Lun PRESS HOMBROS MANC C APOYO
1x12(75) / 1x12(75) / 1x12(75)



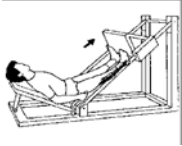
2 **General** P= 180 Tc=

S3/Lun Triceps Mancuerna Patada
1x12(75) / 1x12(75) / 1x12(75)



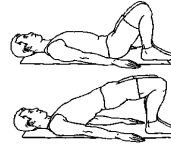
9 **Brazos** P= 180 Tc=

S3/Lun Prensa de piernas
1x12(75) / 1x12(75) / 1x12(75)



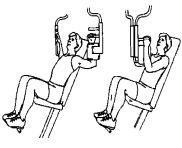
3 **General** P= 180 Tc=

S3/Lun Lumbares y glúteos
1x12 / 1x12 / 1x12



10 **Lumbar** P= 180 Tc=

S3/Lun Pec Dec
1x12(75) / 1x12(75) / 1x12(75)



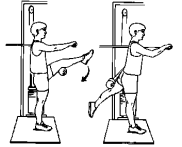
4 **Brazos** P= 180 Tc=

S3/Lun BOLITA
1x18 / 1x18 / 1x18



11 **Abdomin** P= 180 Tc=

S3/Lun Glúteos Polea
1x12(75) / 1x12(75) / 1x12(75)



5 **Piernas** P= 180 Tc=

S3/Lun Oblicuos
1x18 / 1x18 / 1x18



6 **Abdomin** P= 180 Tc=

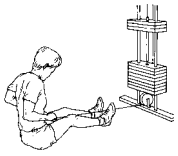
S3/Lun CUADRICEPS EN MAQUINA
1x12(75) / 1x12(75) / 1x12(75)



7 **Piernas** P= 180 Tc=

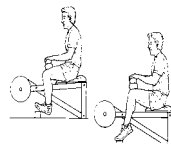
Mesociclo modelo : Modeladora 1 adaptación - Todo el mesociclo -

S3/Mie Remo sentado
1x12(70) / 1x12(70) / 1x12(70)



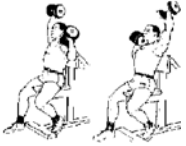
1 **General** P= 180 Tc=

S3/Mie Pantorrilla Sentado
1x12(70) / 1x12(70) / 1x12(70)



8 **Piernas** P= 180 Tc=

S3/Mie PRESS HOMBROS MANC C APOYO
1x12(70) / 1x12(70) / 1x12(70)



2 **General** P= 180 Tc=

S3/Mie TRICEPS CON MACUERNA
1x12(70) / 1x12(70) / 1x12(70)



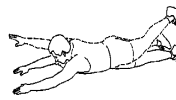
9 **Brazos** P= 180 Tc=

S3/Mie Sentadilla c/mancuernas
1x8x8 / 1x8x8 / 1x8x8



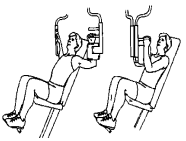
3 **General** P= 180 Tc=

S3/Mie Braceo y patada alternada
1x20 / 1x20 / 1x20



10 **Lumbar** P= 180 Tc=

S3/Mie Pec Dec
1x12(70) / 1x12(70) / 1x12(70)



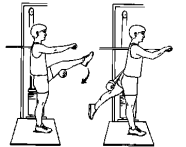
4 **Brazos** P= 180 Tc=

S3/Mie Oblicuos
1x18 / 1x18 / 1x18



11 **Abdomin** P= 180 Tc=

S3/Mie Glúteos Polea
1x12(70) / 1x12(70) / 1x12(70)



5 **Piernas** P= 180 Tc=

S3/Mie ABDOMINALES
1x18 / 1x18 / 1x18



6 **Abdomin** P= 180 Tc=

S3/Mie ABDUCTROES SENTADO EN
1x12(70) / 1x12(70) / 1x12(70)



7 **Piernas** P= 180 Tc=



Mesociclo modelo : Modeladora 1 adaptación - Todo el mesociclo -

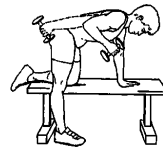
S3/Vie Dorsal Polea Adelante



1x12(65) / 1x12(65)

1 **General** P= 180 Tc=

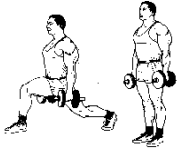
S3/Vie Triceps Mancuerna Patada



1x12(65) / 1x12(65)

8 **Brazos** P= 180 Tc=

S3/Vie ESTOCADAS CON MANCUERNAS



1x6x4 / 1x6x4

2 **General** P= 180 Tc=

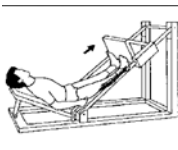
S3/Vie Lumbar banco inclinado



1x10 / 1x10

9 **Lumbar** P= 180 Tc=

S3/Vie Prensa de piernas



1x12(65) / 1x12(65)

3 **General** P= 180 Tc=

S3/Vie BOLITA



1x18 / 1x18

10 **Abdomin** P= 180 Tc=

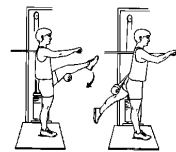
S3/Vie Biceps manc. alterna parado



1x12(65) / 1x12(65)

4 **Brazos** P= 180 Tc=

S3/Vie Glúteos Polea



1x12(65) / 1x12(65)

11 **Piernas** P= 180 Tc=

S3/Vie CUADRICEPS EN MAQUINA



1x12(65) / 1x12(65)

5 **Piernas** P= 180 Tc=

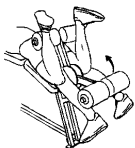
S3/Vie Oblicuos



1x18 / 1x18

6 **Abdomin** P= 180 Tc=

S3/Vie Flexores Acostado



1x12(65) / 1x12(65)

7 **Piernas** P= 180 Tc=

Mesociclo modelo : Modeladora 1 adaptación - Todo el mesociclo -

S4/Lun

Dorsal Polea Adelante



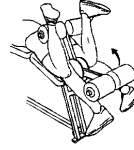
1x10(75) / 1x10(75) / 1x10(75)

1 General

P= 180 Tc=

S4/Lun

Flexores Acostado



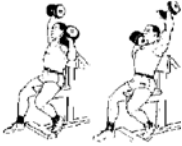
1x10(75) / 1x10(75) / 1x10(75)

8 Piernas

P= 180 Tc=

S4/Lun

PRESS HOMBROS MANC C APOYO



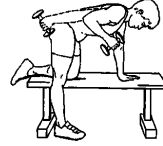
1x10(75) / 1x10(75) / 1x10(75)

2 General

P= 180 Tc=

S4/Lun

Triceps Mancuerna Patada



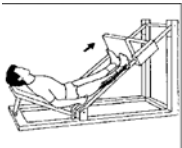
1x10(75) / 1x10(75) / 1x10(75)

9 Brazos

P= 180 Tc=

S4/Lun

Prensa de piernas



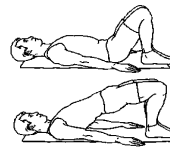
1x10(75) / 1x10(75) / 1x10(75)

3 General

P= 180 Tc=

S4/Lun

Lumbares y glúteos



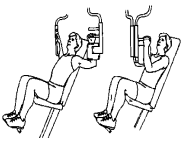
1x15 / 1x15 / 1x15

10 Lumbar

P= 180 Tc=

S4/Lun

Pec Dec



1x10(75) / 1x10(75) / 1x10(75)

4 Brazos

P= 180 Tc=

S4/Lun

BOLITA



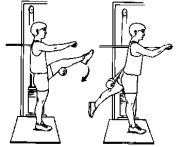
1x20 / 1x20 / 1x20

11 Abdomin

P= 180 Tc=

S4/Lun

Glúteos Polea



1x10(75) / 1x10(75) / 1x10(75)

5 Piernas

P= 180 Tc=

S4/Lun

Oblicuos



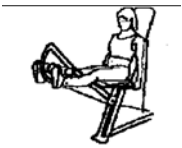
1x20 / 1x20 / 1x20

6 Abdomin

P= 180 Tc=

S4/Lun

CUADRICEPS EN MAQUINA



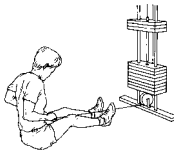
1x10(75) / 1x10(75) / 1x10(75)

7 Piernas

P= 180 Tc=

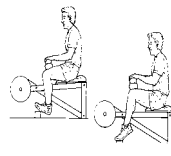
Mesociclo modelo : Modeladora 1 adaptación - Todo el mesociclo -

S4/Mie Remo sentado
1x10(70) / 1x10(70) / 1x10(70)



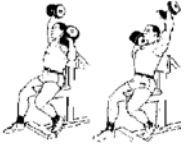
1 **General** P= 180 Tc=

S4/Mie Pantorrilla Sentado
1x10(70) / 1x10(70) / 1x10(70)



8 **Piernas** P= 180 Tc=

S4/Mie PRESS HOMBROS MANC C APOYO
1x10(70) / 1x10(70) / 1x10(70)



2 **General** P= 180 Tc=

S4/Mie TRICEPS CON MACUERNA
1x10(70) / 1x10(70) / 1x10(70)



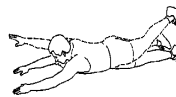
9 **Brazos** P= 180 Tc=

S4/Mie Sentadilla c/mancuernas
1x10x8 / 1x10x8 / 1x10x8



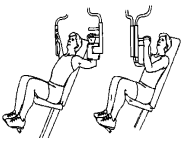
3 **General** P= 180 Tc=

S4/Mie Braceo y patada alternada
1x20 / 1x20 / 1x20



10 **Lumbar** P= 180 Tc=

S4/Mie Pec Dec
1x10(70) / 1x10(70) / 1x10(70)



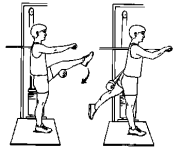
4 **Brazos** P= 180 Tc=

S4/Mie Oblicuos
1x18 / 1x18 / 1x18



11 **Abdomin** P= 180 Tc=

S4/Mie Glúteos Polea
1x10(70) / 1x10(70) / 1x10(70)



5 **Piernas** P= 180 Tc=

S4/Mie ABDOMINALES
1x18 / 1x18 / 1x18



6 **Abdomin** P= 180 Tc=

S4/Mie ABDUCTROES SENTADO EN
1x10(70) / 1x10(70) / 1x10(70)



7 **Piernas** P= 180 Tc=

Mesociclo modelo : Modeladora 1 adaptación - Todo el mesociclo -

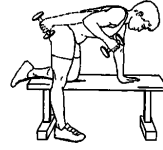
S4/Vie Dorsal Polea Adelante



1x10(70) / 1x10(70)

1 **General** P= 180 Tc=

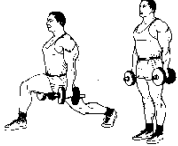
S4/Vie Triceps Mancuerna Patada



1x10(70) / 1x10(70)

8 **Brazos** P= 180 Tc=

S4/Vie ESTOCADAS CON MANCUERNAS



1x6x5 / 1x6x5

2 **General** P= 180 Tc=

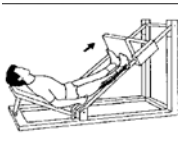
S4/Vie Lumbar banco inclinado



1x10x5 / 1x10x5

9 **Lumbar** P= 180 Tc=

S4/Vie Prensa de piernas



1x10(70) / 1x10(70)

3 **General** P= 180 Tc=

S4/Vie BOLITA



1x20 / 1x20

10 **Abdomin** P= 180 Tc=

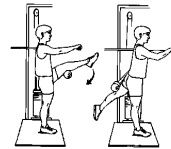
S4/Vie Biceps manc. alterna parado



1x10(70) / 1x10(70)

4 **Brazos** P= 180 Tc=

S4/Vie Glúteos Polea



1x10(70) / 1x10(70)

11 **Piernas** P= 180 Tc=

S4/Vie CUADRICEPS EN MAQUINA



1x10(70) / 1x10(70)

5 **Piernas** P= 180 Tc=

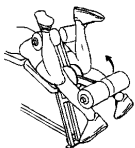
S4/Vie Oblicuos



1x20 / 1x20

6 **Abdomin** P= 180 Tc=

S4/Vie Flexores Acostado



1x10(70) / 1x10(70)

7 **Piernas** P= 180 Tc=