

**Arranque frances barra**



1x4(60) / 1x4(70) / 1x3(75)

1

**Brazos**

P=

Tc=

**sentadilla paralela**



1x6(80) / 1x6(80) / 1x6(80) / 1x6(80) /  
1x6(80) / 1x6(80)

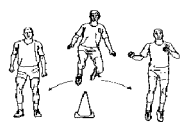
2

**Piernas**

P=

Tc=

**SALTOS LATERALES**



1x6 / 1x6 / 1x6

3

**Lumbar**

P=

Tc=

**PRES DE PECHO**



1x12(60) / 1x10(70) / 1x8(75)

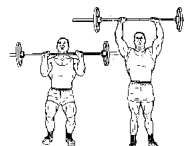
4

**Brazos**

P=

Tc=

**HOMBROS C/ EMPUJE ADELANTE**



1x6(80) / 1x6(80) / 1x6(80)

5

**General**

P=

Tc=

**Remo barra maquina**



1x12(60) / 1x10(70) / 1x6(75)

6

**Brazos**

P=

Tc=

**ELEVACION LATERAL DE PIÉ**



1x12(60) / 1x12(60) / 1x12(60)

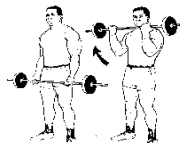
7

**Lumbar**

P=

Tc=

**BICEPS BARRA**



1x12(60) / 1x12(60) / 1x12(60)

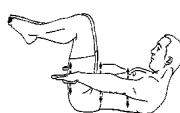
8

**Lumbar**

P=

Tc=

**abdominal semi estatico**



1x10 / 1x10

9

**Abdomin**

P=

Tc=

**Oblicuo estatico con rotacion brazo**



1x20x5Kg / 1x20x5Kg

10

**Abdomin**

P=

Tc=

**Estatico rodilla al codo alterna**



1x20 / 1x20

11

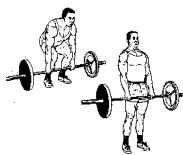
**Abdomin**

P=

Tc=

**tirones**

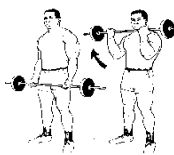
2x4(60) / 2x4(70)



1 **Brazos** P= Tc=

**BICEPS BARRA**

1x12(50) / 1x12(50)



8 **Lumbar** P= Tc=

**sentadilla paralela**

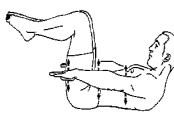
1x6(70) / 1x6(70) / 1x6(70) / 1x6(70) / 1x6(70)



2 **Piernas** P= Tc=

**abdominal semi estatico**

1x10 / 1x10



9 **Abdomin** P= Tc=

**saltos volados en step**

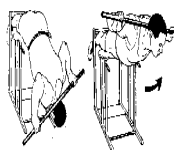
1x6 / 1x6



3 **Lumbar** P= Tc=

**lumbares con giro**

1x10x10 / 1x10x10



10 **Abdomin** P= Tc=

**PRES DE PECHO**

1x12(50) / 1x10(60)



4 **Brazos** P= Tc=

**Estatico brazo extendido alterno**

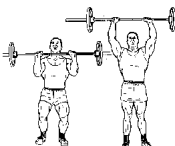
1x20 / 1x20



11 **Abdomin** P= Tc=

**HOMBROS C/ EMPUJE ADELANTE**

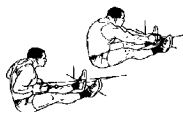
1x6(70) / 1x6(70)



5 **General** P= Tc=

**REMO POLEA SENTADO**

1x12(50) / 1x10(60)

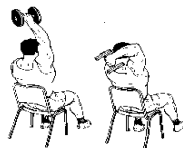


6 **Brazos** P= Tc=

15/10/2010

**TRICEPS CON MACUERNA**

1x12(50) / 1x12(50)



7 **Lumbar** P= Tc=

**Semana 2 : Dia 1 (martes)**

**Arranque frances barra**



1x4(70) / 1x3(75) / 1x3(80)

**1** **Brazos** P= Tc=

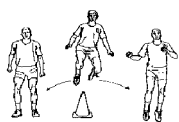
**sentadilla paralela**



1x6(85) / 1x6(85) / 1x6(85) / 1x6(85) / 1x6(85)

**2** **Piernas** P= Tc=

**SALTOS LATERALES**



1x6 / 1x6 / 1x6

**3** **Lumbar** P= Tc=

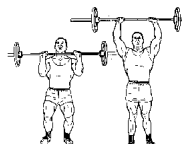
**PRES DE PECHO**



1x10(70) / 1x6(75) / 1x6(80)

**4** **Brazos** P= Tc=

**HOMBROS C/ EMPUJE ADELANTE**



1x6(85) / 1x6(85) / 1x6(85) / 1x6(85)

**5** **General** P= Tc=

**Remo barra maquina**



1x10(70) / 1x6(75) / 1x6(80)

**6** **Brazos** P= Tc=

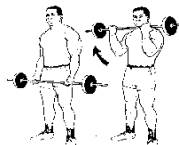
**ELEVACION LATERAL DE PIÉ**



1x10(70) / 1x10(70) / 1x10(70)

**7** **Lumbar** P= Tc=

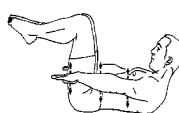
**BICEPS BARRA**



1x10(70) / 1x10(70) / 1x10(70)

**8** **Lumbar** P= Tc=

**abdominal semi estatico**



1x12 / 1x12

**9** **Abdomin** P= Tc=

**Oblicuo estatico con rotacion brazo**



1x20x5 / 1x20x5

**10** **Abdomin** P= Tc=

**Estatico rodilla al codo alterna**

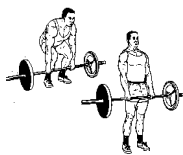


1x20 / 1x20

**11** **Abdomin** P= Tc=

**tirones**

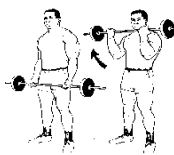
2x4(70) / 1x4(80)



1 **Brazos** P= Tc=

**BICEPS BARRA**

1x10(60) / 1x10(60)



8 **Lumbar** P= Tc=

**sentadilla paralela**

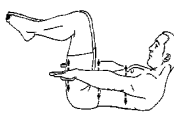
1x6(75) / 1x6(75) / 1x6(75) / 1x6(75)



2 **Piernas** P= Tc=

**abdominal semi estatico**

1x10 / 1x10



9 **Abdomin** P= Tc=

**saltos volados en step**

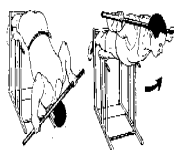
1x6 / 1x6



3 **Lumbar** P= Tc=

**lumbares con giro**

1x10x10 / 1x10x10



10 **Abdomin** P= Tc=

**PRES DE PECHO**

1x12(60) / 1x12(65)



4 **Brazos** P= Tc=

**Estatico brazo extendido alterno**

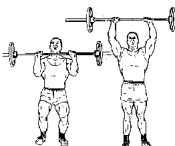
1x20 / 1x20



11 **Abdomin** P= Tc=

**HOMBROS C/ EMPUJE ADELANTE**

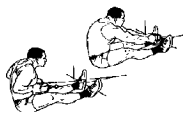
1x6(75) / 1x6(75) / 1x6(75)



5 **General** P= Tc=

**REMO POLEA SENTADO**

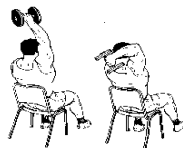
1x10(60) / 1x6(65)



6 **Brazos** P= Tc=

**TRICEPS CON MACUERNA**

1x10(60) / 1x10(60)



7 **Lumbar** P= Tc=

**Arranque frances barra**



2x2(70) / 1x3(75) / 1x3(80)

1 **Brazos** P= Tc=

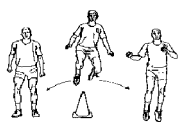
**sentadilla paralela**



1x6(85) / 1x6(85) / 1x6(85) / 1x6(85)

2 **Piernas** P= Tc=

**SALTOS LATERALES**



1x6 / 1x6 / 1x6

3 **Lumbar** P= Tc=

**PRES DE PECHO**



1x10(70) / 1x8(75) / 1x6(80)

4 **Brazos** P= Tc=

**HOMBROS C/ EMPUJE ADELANTE**



1x6(85) / 1x6(85) / 1x6(85) / 1x6(85) / 1x6(85)

5 **General** P= Tc=

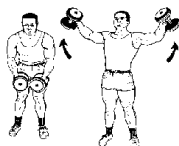
**Remo barra maquina**



1x10(70) / 1x6(75) / 1x6(80)

6 **Brazos** P= Tc=

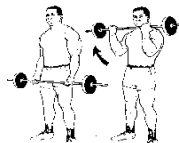
**ELEVACION LATERAL DE PIÉ**



1x10(70) / 1x10(70) / 1x10(70)

7 **Lumbar** P= Tc=

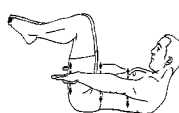
**BICEPS BARRA**



1x10(70) / 1x10(70) / 1x10(70)

8 **Lumbar** P= Tc=

**abdominal semi estatico**



1x12 / 1x12

9 **Abdomin** P= Tc=

**Oblicuo estatico con rotacion brazo**



1x22x5 / 1x22x5

10 **Abdomin** P= Tc=

**Estatico rodilla al codo alterna**

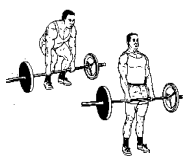


1x22 / 1x22

11 **Abdomin** P= Tc=

**tirones**

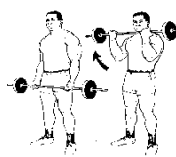
1x6(60) / 1x4(70) / 1x3(90)



1 **Brazos** P= Tc=

**BICEPS BARRA**

1x10(60) / 1x10(60)



8 **Lumbar** P= Tc=

**sentadilla paralela**

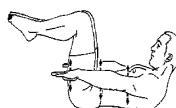
1x6(75) / 1x6(75) / 1x6(75)



2 **Piernas** P= Tc=

**abdominal semi estatico**

1x12 / 1x12



9 **Abdomin** P= Tc=

**saltos volados en step**

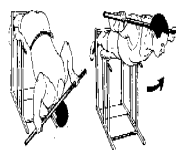
1x6 / 1x6



3 **Lumbar** P= Tc=

**lumbares con giro**

1x10x10 / 1x10x10



10 **Abdomin** P= Tc=

**PRES DE PECHO**

1x12(60) / 1x10(65) / 1x10(75)



4 **Brazos** P= Tc=

**Estatico brazo extendido alterno**

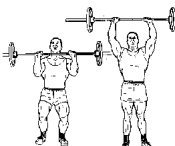
1x24 / 1x24



11 **Abdomin** P= Tc=

**HOMBROS C/ EMPUJE ADELANTE**

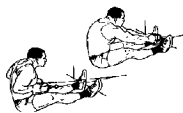
1x6(75) / 1x6(75) / 1x6(75) / 1x6(75)



5 **General** P= Tc=

**REMO POLEA SENTADO**

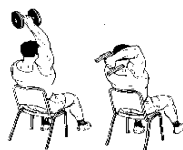
1x10(60) / 1x6(65)



6 **Brazos** P= Tc=

**TRICEPS CON MACUERNA**

1x10(60) / 1x10(60)



7 **Lumbar** P= Tc=

Semana 4: Dia 1 (martes)

Arranque frances barra

2x2(70) / 2x2(75) / 2x2(80)



1 **Brazos** P= Tc=

sentadilla paralela

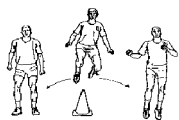
1x6(85) / 1x6(85) / 1x6(85)



2 **Piernas** P= Tc=

SALTOS LATERALES

1x6 / 1x6 / 1x6



3 **Lumbar** P= Tc=

PRES DE PECHO

1x10(70) / 1x8(75) / 1x6(80) / 1x6(80)



4 **Brazos** P= Tc=

HOMBROS C/ EMPUJE ADELANTE

1x6(85) / 1x6(85) / 1x6(85) / 1x6(85) /  
1x6(85) / 1x6(85)



5 **General** P= Tc=

Remo barra maquina

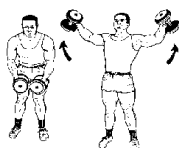
1x10(70) / 1x6(75) / 1x6(80)



6 **Brazos** P= Tc=

ELEVACION LATERAL DE PIÉ

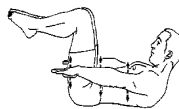
1x10(70) / 1x10(70) / 1x10(70)



7 **Lumbar** P= Tc=

abdominal semi estatico

1x12 / 1x12



8 **Abdomin** P= Tc=

Oblicuo estatico con rotacion brazo

1x22x5 / 1x22x5



9 **Abdomin** P= Tc=

Estatico rodilla al codo alterna

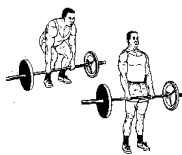
1x22 / 1x22



10 **Abdomin** P= Tc=

**tirones**

1x5(70) / 1x5(80) / 1x4(90)



1 **Brazos** P= Tc=

**sentadilla paralela**

1x6(75) / 1x6(75)



2 **Piernas** P= Tc=

**saltos volados en step**

1x6 / 1x6



3 **Lumbar** P= Tc=

**PRES DE PECHO**

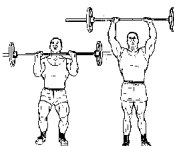
1x10(60) / 1x8(65) / 1x8(75) / 1x6(80)



4 **Brazos** P= Tc=

**HOMBROS C/ EMPUJE ADELANTE**

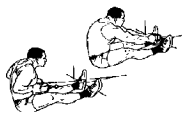
1x6(75) / 1x6(75) / 1x6(75) / 1x6(75) / 1x6(75)



5 **General** P= Tc=

**REMO POLEA SENTADO**

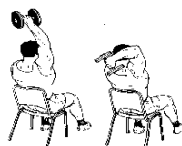
1x10(60) / 1x6(65)



6 **Brazos** P= Tc=

**TRICEPS CON MACUERNA**

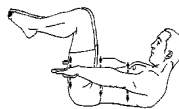
1x10(60) / 1x10(60)



7 **Lumbar** P= Tc=

**abdominal semi estatico**

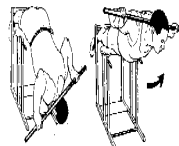
1x12 / 1x12



8 **Abdomin** P= Tc=

**lumbares con giro**

1x10x10 / 1x10x10



9 **Abdomin** P= Tc=






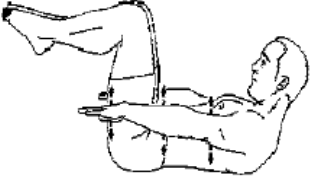
**Estatico brazo extendido alterno**

1x24 / 1x24



10 **Abdomin** P= Tc=



<b>DESCRIPCION DE LOS EJERCICIOS MAS COMPLEJOS</b>	
<b>EJERCICIO</b>	<b>DESCRIPCION</b>
	<p><b><u>Oblicuo estático con rotación del brazo:</u></b>            En posición de puente, apoyado sobre el antebrazo, realizar rotaciones externas del brazo con una mancuerna.            Evitar que las caderas desciendan y evitar desbalances del cuerpo</p>
	<p><b><u>Estático Rodilla al codo alterna:</u></b>            En posición de puente decúbito ventral, llevar la rodilla hasta tocar el brazo por encima del codo en forma alternada.            No elevar las caderas, estas deben mantenerse en línea con los hombros,. Mantener todo el tiempo una tensión en la zona baja abdominal (entre el pubis y el ombligo) para aplanar la espalda baja.            Evitar que las caderas desciendan</p>
	<p><b><u>Estático Brazos alternos:</u></b>            Similar a la ejercicio anterior, extender el brazo hacia adelante y arriba (no más que la línea de los hombros).            No elevar las caderas, estas deben mantenerse en línea con los hombros,. Mantener todo el tiempo una tensión en la zona baja abdominal (entre el pubis y el ombligo) para aplanar la espalda baja.            Evitar que las caderas desciendan.</p>
	<p><b><u>Salto volados con step:</u></b>            En la posición que se muestra, flexionar la rodilla adelantada hasta tocar casi con las manos el piso, luego se realiza un salto solamente con la pierna adelantada, mientras la otra mantiene el contacto con el step. Mientras se salta los brazos se extienden hacia los costado como si se “desplegaran alas” para volver a tocar el piso con las manos al caer. En el piso se puede poner un pequeño cono para saltar de un lado al otro, y o hasta 3 conos saltándolos de lado de ida y vuelta,</p>
	<p><b><u>Arranque Francés Colgado:</u></b>            Con la barra tomada a la altura de las rodillas o por encima realizar la extensión explosiva del tronco al tiempo que se “Salta” y se realiza un Split (tijera) con las piernas, La barra se toma con toma muy ancha. El peso es levantado con las piernas y no con la cintura.            Evitar flexionar la columna.</p>
	<p><b><u>Abdominal semi estático:</u></b>            Elevar (cabeza y piernas) como la figura lo muestra, y se mantiene la posición por 10 seg, en cada repetición al tiempo que los brazos se elevan y descenden en movimiento rápidos y cortos, al finalizar los 10 seg, se descende por 1 a 2 seg y se comienza la nueva repetición, (completar así por lo menos 1 minuto)</p>