

Plan M15 M16 Segundo Mes

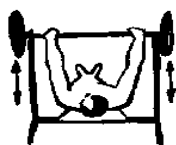
Explicación:

En los distintos ejercicios se puede observar que en algunos casos se sugiere el peso en Kilogramos, por ejemplo el ejercicio de estocadas con mancuernas 1x6x3+ 1x6x3 significa que se harán 2 series de 6 repeticiones con mancuernas de 3 kg en cada mano.

En otros ejercicios se sugiere un porcentaje de algún test de fuerza ese porcentaje siempre se escribe entre paréntesis, por ejemplo en el ejercicio press de pecho 1x8(75)+1x8(75) significa hacer 2 series de 8 repeticiones con el 75 % de un test máximo. Pero si no se ha hecho un test máximo el peso tiene que cansar a 8 repeticiones.

M15 - M16 2 mes , dia 1 semana 1

PRES DE PECHO



1x10(70) / 1x10(70)

1 **General** P= Tc=

EXTENSION BRAZOS



1x12 / 1x12

8 **Lumbar** P= Tc=

REMO CON BARRA T



1x10(70) / 1x10(70)

2 **General** P= Tc=

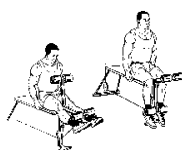
Oblicuos



1x12 / 1x12

9 **Abdomin** P= Tc=

CUADRICEPS CAMILLA



1x10(70) / 1x10(70)

3 **Piernas** P= Tc=

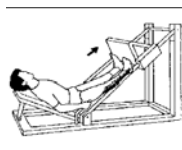
BICEPS MANCUERNAS



1x10(70) / 1x10(70)

10 **Brazos** P= Tc=

Prensa de piernas



1x10(70) / 1x10(70)

4 **General** P= Tc=

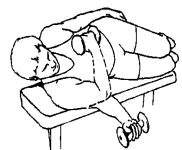
REMO PARADO



1x10(70) / 1x10(70)

5 **General** P= Tc=

Rotacion interna



1x12x3 / 1x12x3

6 **Brazos** P= Tc=

salto hacia el cajon o mesa



1x6 / 1x6

7 **Piernas** P= Tc=

M15 - M16 2 mes, Dia 2 semana 1

dorsal adelante

1x10(70) / 1x10(70)



1 **General**

P=

Tc=

Salto Al cajon de sentado

1x8 / 1x8



8 **Piernas**

P=

Tc=

PIERNAS

1x6x5 / 1x6x5



2 **General**

P=

Tc=

Oblicuo estatico con rotacion brazo

1x12x3 / 1x12x3



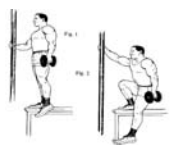
9 **Lumbar**

P=

Tc=

sentadilla con mancuernas a 1 pierna

1x6x5 / 1x6x5



3 **General**

P=

Tc=

BOLITA

1x15 / 1x15



10 **Abdomin**

P=

Tc=

PRESS HOMBROS MANC C APOYO

1x10(70) / 1x10(70)



4 **General**

P=

Tc=

BICEPS MANCUERNAS

1x10(70) / 1x10(70)



5 **Brazos**

P=

Tc=

PRES DE PECHO

1x10(70) / 1x10(70)



6 **Brazos**

P=

Tc=

FEMORAL CAMILLA

1x10(70) / 1x10(70)



7 **Piernas**

P=

Tc=

PRES DE PECHO



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

1 **General** P= Tc=

EXTENSION BRAZOS



1x14 / 1x14 / 1x14

8 **Lumbar** P= Tc=

REMO CON BARRA T



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

2 **General** P= Tc=

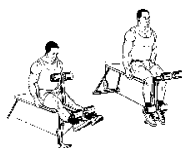
Oblicuos



1x14 / 1x14 / 1x14

9 **Abdomin** P= Tc=

CUADRICEPS CAMILLA



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

3 **Piernas** P= Tc=

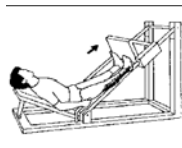
BICEPS MANCUERNAS



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

10 **Brazos** P= Tc=

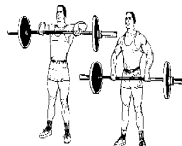
Prensa de piernas



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

4 **General** P= Tc=

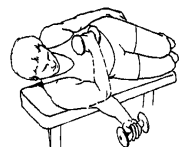
REMO PARADO



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

5 **General** P= Tc=

Rotacion interna



1x12x3 / 1x12x3 / 1x12x3

6 **Brazos** P= Tc=

salto hacia el cajon o mesa



1x8 / 1x8 / 1x8

7 **Piernas** P= Tc=

M15 - M16 2 mes Dia 2 semana 2

dorsal adelante

1x10(70) / 1x10(70)



1 **General**

P=

Tc=

Salto Al cajon de sentado

1x8 / 1x8



8 **Piernas**

P=

Tc=

PIERNAS

1x6x5 / 1x6x5



2 **General**

P=

Tc=

Oblicuo estatico con rotacion brazo

1x12x5 / 1x12x5

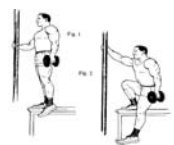


9 **Lumbar**

P=

Tc=

sentadilla con mancuernas a 1 pierna



3 **General**

P=

Tc=

BOLITA

1x18 / 1x18



10 **Abdomin**

P=

Tc=

25/01/2012

PRESS HOMBROS MANC C APOYO



4 **General**

P=

Tc=

25/01/2012

BICEPS MANCUERNAS



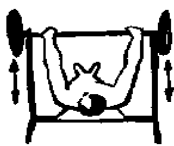
5 **Brazos**

P=

Tc=

25/01/2012

PRES DE PECHO



6 **Brazos**

P=

Tc=

25/01/2012

FEMORAL CAMILLA



7 **Piernas**

P=

Tc=

M15 - M16 2 mes Dia 1 Semana 3

PRES DE PECHO



1x8(75) / 1x8(75) / 1x8(75)

1 **General** P= Tc=

EXTENSION BRAZOS



1x16 / 1x16

8 **Lumbar** P= Tc=

REMO CON BARRA T



1x8(75) / 1x8(75) / 1x8(75)

2 **General** P= Tc=

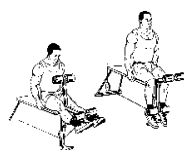
Oblicuos



1x14 / 1x14

9 **Abdomin** P= Tc=

CUADRICEPS CAMILLA



1x8(75) / 1x8(75)

3 **Piernas** P= Tc=

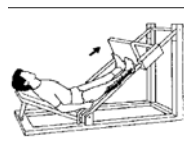
BICEPS MANCUERNAS



1x8(75) / 1x8(75)

10 **Brazos** P= Tc=

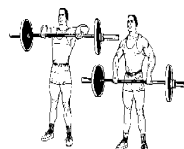
Prensa de piernas



1x8(75) / 1x8(75) / 1x8(75)

4 **General** P= Tc=

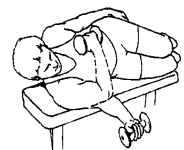
REMO PARADO



1x8(75) / 1x8(75) / 1x8(75)

5 **General** P= Tc=

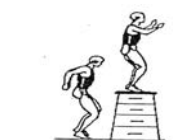
Rotacion interna



1x8x5 / 1x8x5

6 **Brazos** P= Tc=

salto hacia el cajon o mesa



1x8 / 1x8

7 **Piernas** P= Tc=

M15 - M16 2 mes Dia 2 Semana 3

dorsal adelante



1x8(75) / 1x8(75) / 1x8(75)

1 **General** P= Tc=

Salto Al cajon de sentado



1x8 / 1x8

8 **Piernas** P= Tc=

PIERNAS



1x6x8 / 1x6x8 / 1x6x8

2 **General** P= Tc=

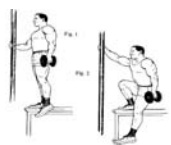
Oblicuo estatico con rotacion brazo



1x12x5 / 1x12x5

9 **Lumbar** P= Tc=

sentadilla con mancuernas a 1 pierna



1x6x5 / 1x6x5 / 1x6x5

3 **General** P= Tc=

BOLITA



1x18 / 1x18

10 **Abdomin** P= Tc=

PRESS HOMBROS MANC C APOYO



1x8(75) / 1x8(75) / 1x8(75)

4 **General** P= Tc=

BICEPS MANCUERNAS



1x8(75) / 1x8(75)

5 **Brazos** P= Tc=

PRES DE PECHO



1x8(75) / 1x8(75)

6 **Brazos** P= Tc=

FEMORAL CAMILLA



1x8(75) / 1x8(75)

7 **Piernas** P= Tc=

PRES DE PECHO



1x8(75) / 1x8(75) / 1x8(75)

1 **General** P= Tc=

EXTENSION BRAZOS



1x18 / 1x18

8 **Lumbar** P= Tc=

REMO CON BARRA T



1x8(75) / 1x8(75) / 1x8(75)

2 **General** P= Tc=

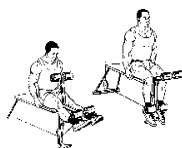
Oblicuos



1x16 / 1x16

9 **Abdomin** P= Tc=

CUADRICEPS CAMILLA



1x8(75) / 1x8(75)

3 **Piernas** P= Tc=

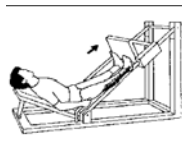
BICEPS MANCUERNAS



1x8(75) / 1x8(75)

10 **Brazos** P= Tc=

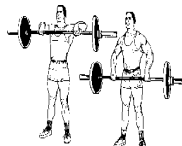
Prensa de piernas



1x8(75) / 1x8(75) / 1x8(75)

4 **General** P= Tc=

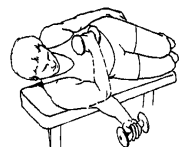
REMO PARADO



1x8(75) / 1x8(75) / 1x8(75)

5 **General** P= Tc=

Rotacion interna



1x8x5 / 1x8x5

6 **Brazos** P= Tc=

salto hacia el cajon o mesa



1x8 / 1x8

7 **Piernas** P= Tc=

dorsal adelante



1x8(75) / 1x8(75) / 1x8(75)

1 **General** P= Tc=

Salto Al cajon de sentado



1x8 / 1x8

8 **Piernas** P= Tc=

PIERNAS



1x6x8 / 1x6x8 / 1x6x8

2 **General** P= Tc=

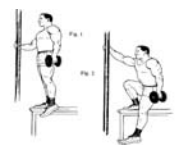
Oblicuo estatico con rotacion brazo



1x12x5 / 1x12x5

9 **Lumbar** P= Tc=

sentadilla con mancuernas a 1Pierna



1x6x5 / 1x6x5 / 1x6x5

3 **General** P= Tc=

BOLITA



1x20 / 1x20

10 **Abdomin** P= Tc=

PRESS HOMBROS MANC C APOYO



1x8(75) / 1x8(75) / 1x8(75)

4 **General** P= Tc=

BICEPS MANCUERNAS



1x8(75) / 1x8(75)

5 **Brazos** P= Tc=

PRES DE PECHO



1x8(75) / 1x8(75)

6 **Brazos** P= Tc=

FEMORAL CAMILLA



1x8(75) / 1x8(75)

7 **Piernas** P= Tc=