













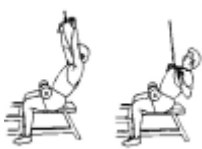






Semana 1 lun

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Superman 	3x20 ,	Elevacion de brazos y piernas alternadas (hacerlo lentamente)
Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
Rotador externo con polea 	3x15 ,	Utilizar un peso que canse a 15 repeticiones
Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
Abdominal estático 	3x 00'30" ,	Siéntese en el suelo con las piernas estiradas hacia delante. Manteniendo las piernas rectas, y elevadas en un ángulo de 45 grados con el suelo. Al mismo tiempo, inclinar la parte superior del cuerpo ligeramente hacia atrás de manera que también forma un ángulo de aproximadamente 45 grados con el suelo (como se muestra). Mantenga los brazos hacia delante para ayudar a mantener el equilibrio y mantener esta posición durante 30 segundos. A medida que adquiera el equilibrio y mejorar en el ejercicio de tratar de enderezar te superior de la espalda y tirar de los hombros hacia atrás.
Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo Frontal 	2x10x40kG (70)% , 1x8x43kG (75)% ,	Seleccionar un peso que canse a las repeticiones propuestas en cada serie, Se debe sentir fatiga ya en la penultima repeticion. Mantener las escapulas juntas y el pecho erguido
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
Press de Pecho 	2x10x40kG (70)% , 1x8x43kG (75)% ,	Seleccionar un peso que canse a las repeticiones propuestas en cada serie, Se debe sentir fatiga ya en la penultima repeticion
Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo Vertical con Mancuernas 	3x10x10kG (70)% ,	Seleccionar un peso que canse a las repeticiones propuestas en cada serie, Se debe sentir fatiga ya en la penultima repeticion






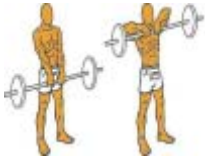

Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Twist con pelota</p> 	<p>3x20x3kG ,</p>	<p>Sentado bien equilibrado, mantenga las piernas en el aire con los tobillos cruzados y sostener un balón medicinal en tus brazos extendidos . Manteniendo los brazos rectos, gireen la medida de lo posible a la derecha y luego a la izquierda . Asegúrese de girar la cabeza junto con sus hombros (mantener los ojos fijos en la pelota). Para aumentar la dificultad del ejercicio utilizar una pelota mas pesada más pesado o mantener los brazos rectos y alejados</p>
Ejercicio 8	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Subidas al banco laterales</p> 	<p>4x8x15kG (70)% ,</p>	<p>Sitúese a un lado de una caja estable o banco. Coloque un pie en la caja y subir para que termine en una posición de pie en la caja . Paso a la posición inicial y repita.</p>
Ejercicio 9	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Elevaciones Laterales</p> 	<p>3x10x5kG (70)% ,</p>	<p>Utilizar un Peso que canse a las repeticiones propuestas</p>

Semana 1 mié

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Puente Lateral 	2x20x5kG ,	Puente lateral con rotacion externa utilizando una mancuera tomandola desde el pecho y llevarla hacia atras Realizar 2 series de cada lado
Laterales 	3x10 ,	Utilizar un Peso que canse a las repeticiones propuestas
Bisagra alternada 	3x25 ,	
remo supino 	3x10 ,	
Press de Pecho 	1x10 , 1x8 , 1x6 ,	Buscar un peso que canse a las repeticiones propuestas
Dorsal Polea 	1x10 , 2x8 ,	Utilizar un peso que canse a las repeticiones fijadas
Cable Squat 	3x10 ,	Párese frente a una polea baja tomando manija con una mano.Ponerse en cuclillas con su brazo extendido, como se muestra en la figura y luego, simultáneamente, de pie y tire del cable al lado de la caja torácica. Baje y repita Buscar un peso que canse a 10 manteniendo la postura

Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
Alternar piernas subir y bajar 	2x20 ,	Realizarlo lentamente y manteniendo el equilibrio alternando las piernas (20 en total)
Ejercicio9	Detalles de la Serie	Observaciones
Estocadas con mancuernas 	3x8x8kG ,	Buscar un peso que canse a 8 repet, el peso es sugerido
Ejercicio10	Detalles de la Serie	Observaciones
Lumbares 	2x10x5kG ,	No realizar ninguna hiper extensión

Semana 1 vie

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Superman</p> 	3x20 ,	Realizar extensiones del brazo adelante mientras se mantiene el puente, Es fundamental que la cadera no se caiga, y mantener el ombligo apretado contra la columna
Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Rotador externo con polea</p> 	2x20 ,	Utilizar un Peso que canse a las repeticiones propuestas
Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Press de Pecho</p> 	3x8x33kG (75)% ,	
Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Remo Frontal</p> 	3x8 ,	Utilizar un Peso que canse a las repeticiones propuestas
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>prensa de Piernas</p> 	3x8x60kG (75)% ,	Utilizar un Peso que canse a las repeticiones propuestas
Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Remo vertical</p> 	3x8 ,	Utilizar un Peso que canse a las repeticiones propuestas
Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Alternar piernas subir v bajar</p> 	2x20 ,	

Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

Oblicuos en Puente 2x20 ,



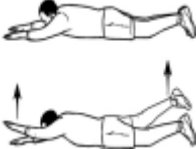





Manteniendo el Puente lateral girar hasta tocar el codo y volver a la posición inicial, 2 series con cada lado




Ejercicio9	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

Twist con pelota 2x15x3kG ,






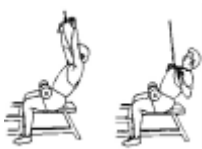






Semana 2 lun

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Superman 	3x20 ,	Elevacion de brazos y piernas alternadas (hacerlo lentamente)
Ejercicio 2	Rotador externo con polea	Observaciones
	4x15 ,	Utilizar un peso que canse a 15 repeticiones
Ejercicio 3	Abdominal estático	Observaciones
	3x 00'30" ,	Siéntese en el suelo con las piernas estiradas hacia delante. Manteniendo las piernas rectas, y elevadas en un ángulo de 45 grados con el suelo. Al mismo tiempo, inclinar la parte superior del cuerpo ligeramente hacia atrás de manera que también forma un ángulo de aproximadamente 45 grados con el suelo (como se muestra). Mantenga los brazos hacia delante para ayudar a mantener el equilibrio y mantener esta posición durante 30 segundos. A medida que adquiera el equilibrio y mejorar en el ejercicio de tratar de enderezar te superior de la espalda y tirar de los hombros hacia atrás.
Ejercicio 4	Remo Frontal	Observaciones
	2x10x40kG (70)% , 2x8x43kG (75)% ,	Seleccionar un peso que canse a las repeticiones propuestas en cada serie, Se debe sentir fatiga ya en la penultima repeticion. Mantener las escapulas juntas y el pecho erguido
Ejercicio 5	Press de Pecho	Observaciones
	2x10x40kG (70)% , 2x8x43kG (75)% ,	Seleccionar un peso que canse a las repeticiones propuestas en cada serie, Se debe sentir fatiga ya en la penultima repeticion
Ejercicio 6	Remo Vertical con Mancuernas	Observaciones
	4x10x10kG (70)% ,	Seleccionar un peso que canse a las repeticiones propuestas en cada serie, Se debe sentir fatiga ya en la penultima repeticion






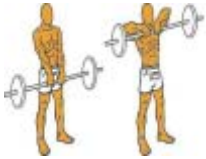

Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Twist con pelota</p> 	<p>3x20x3kG ,</p>	<p>Sentado bien equilibrado, mantenga las piernas en el aire con los tobillos cruzados y sostener un balón medicinal en tus brazos extendidos . Manteniendo los brazos rectos, gireen la medida de lo posible a la derecha y luego a la izquierda . Asegúrese de girar la cabeza junto con sus hombros (mantener los ojos fijos en la pelota). Para aumentar la dificultad del ejercicio utilizar una pelota mas pesada más pesado o mantener los brazos rectos y alejados</p>
Ejercicio 8	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Subidas al banco laterales</p> 	<p>5x8x15kG (70)% ,</p>	<p>Sitúese a un lado de una caja estable o banco. Coloque un pie en la caja y subir para que termine en una posición de pie en la caja . Paso a la posición inicial y repita.</p>
Ejercicio 9	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Elevaciones Laterales</p> 	<p>3x10x5kG (70)% ,</p>	<p>Utilizar un Peso que canse a las repeticiones propuestas</p>

Semana 2 mié

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
Puente Lateral 	2x20x5kG ,	Puente lateral con rotacion externa utilizando una mancuera tomandola desde el pecho y llevarla hacia atras Realizar 2 series de cada lado
Laterales 	3x10 ,	Utilizar un Peso que canse a las repeticiones propuestas
Bisagra alternada 	3x25 ,	
remo supino 	3x10 ,	
Press de Pecho 	1x10 , 1x8 , 1x6 ,	Buscar un peso que canse a las repeticiones propuestas
Dorsal Polea 	1x10 , 2x8 ,	Utilizar un peso que canse a las repeticiones fijadas
Cable Squat 	3x10 ,	Párese frente a una polea baja tomando manija con una mano.Ponerse en cuclillas con su brazo extendido, como se muestra en la figura y luego, simultáneamente, de pie y tire del cable al lado de la caja torácica. Baje y repita Buscar un peso que canse a 10 manteniendo la postura

Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
Alternar piernas subir y bajar 	2x20 ,	Realizarlo lentamente y manteniendo el equilibrio alternando las piernas (20 en total)
Ejercicio9	Detalles de la Serie	Observaciones
Estocadas con mancuernas 	3x8x8kG ,	Buscar un peso que canse a 8 repet, el peso es sugerido
Ejercicio10	Detalles de la Serie	Observaciones
Lumbares 	2x10x5kG ,	No realizar ninguna hiper extensión

Semana 2 vie

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Superman</p> 	3x20 ,	Realizar extensiones del brazo adelante mientras se mantiene el puente, Es fundamental que la cadera no se caiga, y mantener el ombligo apretado contra la columna
Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Rotador externo con polea</p> 	2x20 ,	Utilizar un Peso que canse a las repeticiones propuestas
Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Press de Pecho</p> 	3x8x33kG (75)% ,	
Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Remo Frontal</p> 	3x8 ,	Utilizar un Peso que canse a las repeticiones propuestas
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>prensa de Piernas</p> 	3x8x60kG (75)% ,	Utilizar un Peso que canse a las repeticiones propuestas
Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Remo vertical</p> 	3x8 ,	Utilizar un Peso que canse a las repeticiones propuestas
Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
<p>Alternar piernas subir v bajar</p> 	2x20 ,	

Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

Oblicuos en Puente 2x20 ,



Manteniendo el Puente lateral girar hasta tocar el codo y volver a la posición inicial, 2 series con cada lado

Ejercicio9	Detalles de la Serie	Observaciones
------------	----------------------	---------------

Twist con pelota 2x15x3kG ,

