

Semana 1 lun

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rotacion Externa 2x20x10kG ,



Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rotacion Interna 2x20x10kG ,



Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Superman 2x30 ,



Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo Frontal 1x4x38kG (70)% , 1x4x41kG (75)% , 2x3x46kG (85)% , 1x3x49kG (90)% , 1x4x44kG (80)% , Redondear al inmediato cercano



Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Press de Pecho 1x4x35kG (70)% , 1x4x40kG (75)% , 2x3x45kG (85)% , 1x2x50kG (90)% , 1x3x45kG (80)% , Redondear al inmediato cercano



Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Lumbares con Swiss Ball 2x20 ,



Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Cable Squat 2x8x20kG , 2x6x30kG ,



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

FLEXION DE
PIERNAS

2x20 ,



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

Subidas al banco
laterales

2x8x30kG , 2x6x35kG ,



Ejercicio10	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Twist en Fitball
C/Polea Baia

2x15x10kG ,



Semana 1 mié

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Superman 2x20 ,



Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Bisagra alternada 2x25 ,



Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo en puente lateral c/cable 3x8x15kG ,



Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Alternar piernas subir y bajar 3x20 ,



Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

sentadilla 1x4x42kG (70)% , 1x4x45kG (75)% , 4x4x48kG (80)% ,



Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------


Press Hombros cc/manc Alternadas 4x6x12kG ,





Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------


Press Alternoc/Mancuernas 4x5x12kG ,



Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo inclinado 	2x6x28kG (70)% , 1x4x32kG (80)% , 1x3x34kG (85)% , 1x3x36kG (90)% ,	

Ejercicio9	Detalles de la Serie	Observaciones
Biceps MancuernaS aLTERNADA S 	3x8x10kG ,	

Ejercicio10	Detalles de la Serie	Observaciones
Oblicuos en Puente 	2x20 ,	

Ejercicio11	Detalles de la Serie	Observaciones
Elevaciones Laterales 	3x8x5kG ,	

Semana 1 vie

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Puente Lateral 2x20x4kG ,



Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rodar la pelota 2x20 ,



Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Press de Pecho 1x1x43kG (78)% , 1x2x44kG (80)% , 4x2x47kG (85)% ,



Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo sentado a 1 Brazo 3x6x20kG (20)% , 1x4x25kG ,



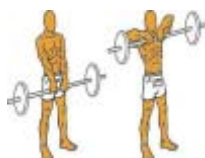
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Estocadas con mancuernas 3x6x10kG ,



Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo vertical 2x6x20kG , 3x4x30kG ,



Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Alternar piernas subir v bajar 2x20 ,



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

Grip Cambio de
toma alternado

3x30 ,

Cambiar la toma prona a palmar alternadamente



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

Pasar debajo de la
valla

3x10x5kG ,

Pasar por debajo de la valla a uno y otro lado con
mancuernas de 5 kg



Semana 2 lun

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rotacion Externa 2x20x10kG ,



Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rotacion Interna 2x20x10kG ,



Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Superman 2x30 ,



Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo Frontal 1x3x43kG (79)% , 1x3x47kG (85)% , 2x2x52kG (96)% , 1x2x56kG (102)% , 1x3x50kG (90)% , Redondear al inmediato cercano



Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Press de Pecho 1x3x40kG (80)% , 1x3x46kG (86)% , 2x2x51kG (96)% , 1x1x57kG (102)% , 1x2x51kG (90)% , Redondear al inmediato cercano



Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Lumbares con Swiss Ball 2x20 ,



Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Cable Squat 2x6x23kG , 2x5x34kG ,



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

FLEXION DE
PIERNAS

2x20 ,



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

Subidas al banco
laterales

2x8x34kG , 2x6x40kG ,



Ejercicio10	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Twist en Fitball
C/Polea Baia

2x15x10kG ,



Semana 2 mié

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Superman 2x20 ,



Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Bisagra alternada 2x25 ,



Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo en puente lateral c/cable 3x8x18kG ,



Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Alternar piernas subir y bajar 3x20 ,



Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

sentadilla 1x3x50kG (83)% , 1x3x54kG (90)% , 4x3x57kG (95)% , 1x3x50kG (83)% ,



Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------


Press Hombros cc/manc Alternadas 5x4x14kG ,





Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------


Press Alterno c/Mancuernas 5x4x14kG ,



Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo inclinado 	2x4x33kG (82)% , 1x3x38kG (95)% , 1x2x40kG (100)% , 1x2x43kG (107)% , 1x4x33kG (82)% ,	

Ejercicio9	Detalles de la Serie	Observaciones
Biceps MancuernaS aLTERNADA S 	3x8x10kG ,	

Ejercicio10	Detalles de la Serie	Observaciones
Oblicuos en Puente 	2x20 ,	

Ejercicio11	Detalles de la Serie	Observaciones
Elevaciones Laterales 	3x8x5kG ,	

Semana 2 vie

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Puente Lateral 2x24x4kG ,



Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rodar la pelota 2x24 ,



Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Press de Pecho 1x1x43kG (78)% , 1x2x44kG (80)% , 4x2x47kG (85)% ,



Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo sentado a 1 Brazo 3x6x20kG (20)% , 1x4x25kG ,



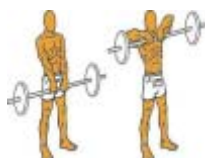
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Estocadas con mancuernas 3x6x10kG ,



Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo vertical 2x9x20kG , 3x4x30kG ,



Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Alternar piernas subir v bajar 2x24 ,



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

Grip Cambio de
toma alternado

3x36 ,

Cambiar la toma prona a palmar alternadamente



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

Pasar debajo de la
valla

3x10x5kG ,

Pasar por debajo de la valla a uno y otro lado con
mancuernas de 5 kg



Semana 3 lun

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rotacion Externa 2x20x10kG ,



Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rotacion Interna 2x20x10kG ,



Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Superman 2x30 ,



Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo Frontal 1x3x45kG (82)% , 1x3x49kG (89)% , 2x2x55kG (101)% , 1x2x58kG (106)% , 1x3x52kG (94)% , Redondear al inmediato cercano



Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Press de Pecho 1x3x42kG (84)% , 1x3x48kG (90)% , 2x2x54kG (102)% , 1x1x60kG (108)% , 1x2x54kG (96)% , Redondear al inmediato cercano



Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Lumbares con Swiss Ball 2x20 ,



Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Cable Squat 2x8x24kG , 2x6x36kG ,



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

FLEXION DE
PIERNAS

2x20 ,



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

Subidas al banco
laterales

2x6x36kG , 2x5x42kG ,



Ejercicio10	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Twist en Fitball
C/Polea Baia

2x15x12kG ,



Semana 3 mié

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Superman 2x20 ,



Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Bisagra alternada 2x25 ,



Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo en puente lateral c/cable 4x6x18kG ,



Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Alternar piernas subir y bajar 4x20 ,



Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

sentadilla 1x3x50kG (83)% , 1x3x54kG (90)% , 4x3x57kG (95)% , 1x3x50kG (83)% ,



Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------


Press Hombros cc/manc Alternadas 5x5x14kG ,





Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------


Press Alterno c/Mancuernas 5x4x14kG ,



Ejercicio8	Detalles de la Serie	Observaciones
Remo inclinado 	2x5x33kG (82)% , 1x3x38kG (95)% , 1x2x40kG (100)% , 1x2x43kG (107)% , 1x5x33kG (82)% ,	

Ejercicio9	Detalles de la Serie	Observaciones
Biceps Mancuernas aLTERNADA S 	4x6x12kG ,	

Ejercicio10	Detalles de la Serie	Observaciones
Oblicuos en Puente 	2x20 ,	

Ejercicio11	Detalles de la Serie	Observaciones
Elevaciones Laterales 	3x6x6kG ,	

Semana 3 vie

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Puente Lateral 2x24x4kG ,



Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rodar la pelota 2x24 ,



Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Press de Pecho 1x1x47kG (85)% , 1x2x48kG (87)% , 3x2x51kG (92)% ,



Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo sentado a 1 Brazo 2x7x22kG (22)% , 1x4x27kG ,



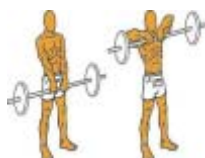
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Estocadas con mancuernas 2x7x11kG ,



Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo vertical 1x7x22kG , 3x4x33kG ,



Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Alternar piernas subir v bajar 2x24 ,



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

Grip Cambio de
toma alternado

2x36 ,

Cambiar la toma prona a palmar alternadamente



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

Pasar debajo de la
valla

2x12x5kG ,

Pasar por debajo de la valla a uno y otro lado con
mancuernas de 5 kg



Semana 4 lun

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rotacion Externa 2x20x10kG ,



Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rotacion Interna 2x20x10kG ,



Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Superman 2x30 ,



Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo Frontal 1x3x47kG (86)% , 1x3x51kG (93)% , 2x2x57kG (105)% , 1x2x61kG (112)% , 1x3x55kG (100)% , 1x3x47kG (86)% , Redondear al inmediato cercano



Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Press de Pecho 1x3x43kG (86)% , 1x3x50kG (93)% , 2x2x56kG (105)% , 1x1x62kG (111)% , 1x2x56kG (99)% , 1x3x43kG (86)% , Redondear al inmediato cercano



Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Lumbares con Swiss Ball 2x20 ,



Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Cable Squat 2x8x25kG , 2x6x37kG , 1x8x25kG ,



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

FLEXION DE
PIERNAS

3x20 ,



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

Subidas al banco
laterales

2x8x37kG , 2x6x43kG , 1x8x37kG ,



Ejercicio10	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Twist en Fitball
C/Polea Baia

3x15x10kG ,



Semana 4 mié

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Superman 2x20 ,



Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Bisagra alternada 2x25 ,



Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo en puente lateral c/cable 4x8x18kG ,



Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Alternar piernas subir y bajar 3x20 ,



Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

sentadilla 1x3x52kG (86)% , 1x3x56kG (93)% , 4x3x60kG (100)% , 1x3x52kG (86)% ,



Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Press Hombros cc/manc Alternadas 5x4x15kG ,



Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Press Alterno c/Mancuernas 5x4x15kG ,



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

Remo inclinado 2x4x35kG (87)% , 1x3x40kG (100)% , 1x2x42kG (105)% ,
1x2x45kG (112)% , 1x4x35kG (87)% ,



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

Biceps MancuernaS
aLTERNADA S 4x6x12kG ,



Ejercicio10	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Oblicuos en Puente 2x20 ,



Ejercicio11	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Elevaciones
Laterales 4x8x5kG ,



Semana 4 vie

Ejercicio 1	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Puente Lateral 2x20x4kG ,



Ejercicio 2	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Rodar la pelota 2x20 ,



Ejercicio 3	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Press de Pecho 1x1x43kG (78)% , 1x1x44kG (80)% , 3x1x47kG (85)% ,



Ejercicio 4	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo sentado a 1 Brazo 2x5x20kG (20)% , 1x3x25kG ,



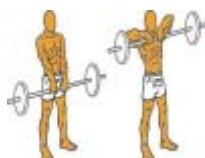
Ejercicio 5	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Estocadas con mancuernas 2x5x10kG ,



Ejercicio 6	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Remo vertical 1x5x20kG , 3x3x30kG ,



Ejercicio 7	Detalles de la Serie	Observaciones
-------------	----------------------	---------------

Alternar piernas subir v bajar 2x20 ,



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

Grip Cambio de
toma alternado

3x30 ,

Cambiar la toma prona a palmar alternadamente



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

Pasar debajo de la
valla

3x10x5kG ,

Pasar por debajo de la valla a uno y otro lado con
mancuernas de 5 kg

