



RETO DE LOS 60 DÍAS

AVANZADO MUJER

Calentamiento Articular 5-8 Min.
Calentamiento Cardiovascular 12 min - PPM 80%

Lunes

- SENTADILLA LIBRE
- SENTADILLA GLOBET
- PRENSA
- EXTENSIONES
- DESPLANTES CAMINADOS C/ MANCUERNA
- ISOMETRÍA C/ DISCO 60SEGS ADUCTOR
- COSTURERA

SETS/REPS

4 SETS
10 - 12 REPS
BISERIES

(DESCANSO ENTRE SET 60 SEGS)

40 - 60 DÍAS

Martes

- PRESS ARNOLD
- VUELOS FRONTALES
- LATERALES
- REMO AL MENTÓN C/ BARRA Z
- PULL DOWN ABIERTO AL FRENTE
- REMO CON MANCUERNA
- REMO MAQUINA PRONO
- PULL OVER CON BARRA

SETS/REPS

4 SETS
10 - 12 REPS
BISERIES

(DESCANSO ENTRE SET 60 SEGS)

Miercoles

- SENTADILLA CHINA
- PATADA DE GLÚTEO EN MAQUINA
- PESO MUERTO C/ MANCUERNAS
- PATADA LATERAL BUENOS DÍAS
- HIP THRUST
- PLANCHA 40-60SEGS
- CRUNCH DECLINADO

SETS/REPS

4 SETS
10 - 12 REPS
BISERIES

(DESCANSO ENTRE SET 60 SEGS)

Jueves

- PRESS DE PECHO EN MAQUINA
- PEC FLY
- PRESS INCLINADO MANCUERNA
- CURL MARTILLO ALTERNADO CURL CON BARRA Z
- EXTENSIÓN CON SOGA
- FONDOS

SETS/REPS

4 SETS
10 - 12 REPS
BISERIES

(DESCANSO ENTRE SET 60 SEGS)

Viernes

- SENTADILLA CHINA EN SMITH
- FEMORAL ACOSTADO
- SENTADILLA LATERAL
- FEMORAL SENTADO
- PESO MUERTO C/ MANCUERNAS
- PATADA EN POLEA
- ELEVACION DE TALONES

SETS/REPS

4 SETS
10 - 12 REPS
BISERIES

(DESCANSO ENTRE SET 60 SEGS)

Cardio final: 15 min – PPM 70%
Estiramientos: 5-8 min.



3326147765



JARDINES ALCALDE



COLINAS DE LA NORMAL

