



RETO DE LOS 60 DÍAS

INTERMEDIO HOMBRE

Calentamiento Articular: 5-8 Min.

Calentamiento Cardiovascular: 10 Min – PPM 75%

LUNES

- PULL DOWN AL FRENTE
- REMO INDIVIDUAL CON GIRO
- REMO T ABIERTO EN MAQUINA
- PULL OVER C/ SOGA EXTENSIÓN DE TRÍCEPS SOGA
- FONDOS
- COPA 2 MANOS
- PRESS FRANCES CON MANCUERNAS BANCO PLANO

SETS/REPS

4 SETS

8 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 SEGS)

20 - 40 DÍAS

MARTES

- PRESS BANCO PLANO C/ BARRA
- APERTURAS BANCO INCLINADO
- CROSS OVER BAJO
- PRESS CERRADO C/ MANCUERNAS SOGA AL PISO
- 21S BARRA Z ABIERTO
- CURL CONCENTRADO
- CURL PRONO C/ BARRA

SETS/REPS

4 SETS

8 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 SEGS)

MIERCOLES

- EXTENSIÓN DE RODILLA MAQUINA
- DESPLANTE CAMINADO
- PATADA MULTI HIP
- CURL FEMORAL ACOSTADO C/ ISOMT.
- PESO MUERO C/ BARRA
- ABDUCTOR C/ ISOMETRÍA 10SEGS
- COSTURERA

SETS/REPS

4 SETS

8 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 SEGS)

JUEVES

- PRESS ABIERTO MAQUINA
- VUELOS LATERALES EN POLEA UNILATERAL
- MARIPOSA SENTADO C/ MANC.
- ENCOGIMIENTO FRONTAL C/ POLEA ALTERNADO
- PLANCHA
- ELEVACIONES ALTERNADAS EN BANCO
- CRUNCH LATERAL CON DISCO

SETS/REPS

4 SETS

8 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 SEGS)

VIERNES

- SENTADILLA PROFUNDA EN SMITH
- PRENSA UNILATERAL
- HIP THRUST C/ PARCIAL ARRIBA
- ELEVACIÓN DE RODILLA MHIP.
- PATADA LATERAL EN POLEA
- EXTENSIÓN CON ISOMETRÍA DE 10SEGS FINAL
- COSTURERA 3 POSICIONES

SETS/REPS

4 SETS

8 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 SEGS)

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



3326147765



JARDINES ALCALDE



COLINAS DE LA NORMAL

