



RETO DE LOS 60 DÍAS

INTERMEDIO MUJER

Calentamiento Articular 5-8 Min.
Calentamiento Cardiovascular 10 min - PPM 75%

Lunes

- SENTADILLA LIBRE
- EXTENSIONES
- PRENSA
- DESPLANTE ESTATICOS
- ADUCTOR
- ISOMETRÍA 40-60SEGS
- COSTURERA

SETS/REPS

4 SETS
10 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 SEGS)

20 - 40 DÍAS

Martes

- PULL DOWN AL FRENTE
- REMO T CERRADO
- PULL DOWN UNILATERAL
- REMO MAQUINA NEUTRO
- PRESS MILITAR C/ MANCUERNAS
- LATERALES
- VUELOS POSTERIORES
- PRESS MILITAR MAQUINA NEUTRO DIA 3

SETS/REPS

4 SETS
10 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 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

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 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

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 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

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 SEGS)

Cardio final: 15 min – PPM 65%
Estiramientos: 5-8 min.



3326147765



JARDINES ALCALDE



COLINAS DE LA NORMAL

