



RETO DE LOS 60 DÍAS

PRINCIPIANTE HOMBRE

Calentamiento Articular: 5-8 Min.

Calentamiento Cardiovascular: 10 Min – PPM 75%

LUNES

- PECK FLY
- LAGARTIJA
- PRESS MAQUINA
- PULL DOWN AL FRENTE ABIERTO
- REMO ABIERTO MAQUINA
- REMO PRONO C/ BARRA Z
- PULL OVER CON BARRA EN POLEA

SETS/REPS

4 SETS

8 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 SEGS)

0-20 DÍAS

MARTES

- EXTENSION DE RODILLA MAQUINA
- DESPLANTE ESTÁTICO C/ STEP
- CURL FEMORAL ACOSTADO
- ABDUCTOR PATADA DE GLÚTEO EN MAQUINA
- SENTADILLA C/ MANCUERNA AL FRENTE
- COSTURERA 3 POSICIONES

SETS/REPS

4 SETS

8 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 SEGS)

MIERCOLES

- CURL ABIERTO C/ BARRA Z
- MARTILLOS C/ GIRO ALTERNADOS
- SOGA AL PISO
- COPA 2 MANOS
- FRANCES C/ BARRA Z CERRADO PLANO
- EXTENSION DE TRÍCEPS C/ SOGA

SETS/REPS

4 SETS

8 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 SEGS)

JUEVES

- PRENSA
- PESO MUERTO RUMANO
- CURL FEMORAL SENTADO
- HIP THRUST EN MAQUINA
- SENTADILLA GLOBET
- MULTI HIP LATERAL

SETS/REPS

4 SETS

8 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 SEGS)

VIERNES

- PRESS ARNOLD
- VUELO LATERALES C/ MANCUERNAS
- REMO AL MENTON C/ BARRA Z
- PECK DECK POSTERIOR ELEVACION DE PIERNAS EN BANCO DE FONDOS
- PLANCHA
- ABDOMINALES CORTOS EN TAPETE

SETS/REPS

4 SETS

8 - 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

