



RETO DE LOS 60 DÍAS

PRINCIPIANTE MUJER

Calentamiento Articular 5-8 Min.

Calentamiento Cardiovascular 10 min - PPM 75%

LUNES

- SENTADILLA CHINA
- EXTENSIONES CUÁDRICEPS
- PRESS MILITAR EN MAQUINA
- PULL DOWN AL FRENTE ABIERTO
- PRESS DE PECHO MAQUINA
- CURL DE BÍCEPS EN MARTILLO CON MANCUERNAS
- COPA 2 MANOS

SETS/REPS

3 SETS

10 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 SEGS)

0-20 DÍAS

MARTES

- PRENSA
- LATERALES MANCUERNAS
- REMO EN MAQUINA NEUTRO
- CRISTOS EN BANCO PLANO
- EXTENSION CON CUERDA TRICEPS
- CURL CON MANCUERNAS ALTERNADO
- PLANCHA 30SEGS.

SETS/REPS

3 SETS

10 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 SEGS)

MIERCOLES

- FEMORAL ACOSTADO
- ABDUCTOR
- CURL CONCENTRADO
- EXTENSIÓN EN MAQUINA TRÍCEPS
- PEC DEC POSTERIOR
- REMO CON MANCUERNA
- PRESS INCLINADO CON MANCUERNAS

SETS/REPS

3 SETS

10 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 SEGS)

JUEVES

- PATADA DE GLÚTEO EN MAQUINA
- PREDICADOR
- FONDOS
- VUELOS POSTERIORES CON MANCUERNAS
- REMO CON BARRA Z SUPINO
- CRUNCH BANCO DECLINADO
- CRUNCH LATERAL EN EL SUELO.

SETS/REPS

3 SETS

10 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 SEGS)

VIERNES

- DESPLANTE ESTÁTICO
- COSTURERA
- VUELOS FRONTALES CON MANCUERNAS
- CURL CON SOGA
- EXTENSION DE TRÍCEPS UNILATERAL CON MANERAL
- PRESS EN BANCO PLANO CON MANCUERNAS
- PULL DOWN AGARRE MARIPOSA

SETS/REPS

3 SETS

10 - 12 REPS

(DESCANSO ENTRE SET 45-60 SEGS)

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



JARDINES ALCALDE



COLINAS DE LA NORMAL

