

ABDOMINALES							
	ENCOGIMIENTOS EN MÁQUINA	ABDOMINAL EN MÁQUINA	ELEVACIÓN DE PIERNAS EN TABLA	ELEVACIÓN DE TRONCO EN TABLA	ENCOGIMIENTOS	ELEVACIÓN DE TRONCO EN TABLA	CONCENTRADO EN POLEA
AERÓBICOS							
	BICICLETA	CINTA-FOOTING	STEP	REMO	ELÍPTICA		
LUMBARES				CINTURA			
	BUENOS DIAS	PESO MUERTO	HIPEREXTENSIONES			GIROS CON PALO	TWISTER
ANTEBRAZOS				AB / ADUCTORES			
	CURL DE ANTEBRAZO TRASERO	CURL DE ANTEBRAZO INVERSO	CURL DE ANTEBRAZO			ABDUCTORES	ADUCTORES
GEMELOS							
	GEMELO DE PIE	GEMELO SENTADO	MÁQUINA DE BURRO	GEMELO EN PRENSA	GEMELO EN MULTIPOWER		
GLUTEOS							
	PATADA EN MÁQUINA	PATADA EN SUELO	ELEVACIÓN EN SUELO	MULTICADERA	CRUCE EN SUELO	PATADA OBLICUA	

CAMBIA TU FÍSICO

Orden por días de entrenamiento

1

2

3

4

5

Los ejercicios se realizarán por orden: 1 , 2 , 3...

Realizar estiramientos al finalizar el entrenamiento

ESTIRAMIENTOS



GEMELOS



CUADRICEPS



ISQUIOTIBIALES






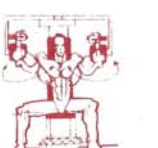



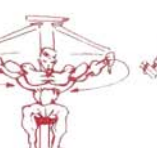









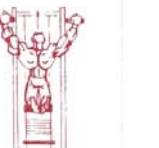









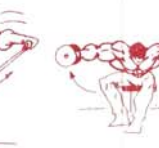




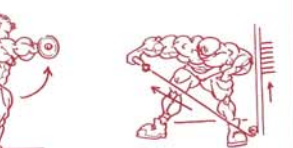























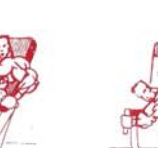






OBLÍCUOS



PECTORAL



TRAPECIO

PECTORAL	 PRESS BANCA	 PRESS INCLINADO	 APERTURAS PLANAS	 CONTRACTOR	 PRESS BANCA SENTADO	 PRESS DECLINADO	 PRESS BANCA MÁQUINA	 APERTURAS EN MÁQUINA	 APERTURAS INCLINADAS	 FONDOS EN PARALELAS	 FONDOS PARALELAS MÁQUINAS	 CRUCES CON POLEA
DORSAL	 JALÓN EN MÁQUINA	 JALÓN TRAS NUCA	 JALONES AL PECHO	 REMO GIRONDA	 DOMINADAS EN MÁQUINA	 REMO CON BARRA	 REMO EN MÁQUINA	 REMO A UNA MANO	 JALÓN EN MAQ. DISCOS	 REMO MAQ. DISCOS		
HOMBRO	 PRESS TRAS NUCA	 LATERALES EN MÁQUINA	 PRESS SENTADO CON MANCUERNAS	 PRESS MILITAR SENTADO	 LATERALES EN POLEA	 PAJARO SENTADO	 ELEVACIONES LATERALES	 REMO AL CUELLO	 PÁJARO EN MÁQUINA	 ELEVACIONES FRONTALES	 PÁJARO CON POLEA	
TRICEPS	 PRESS FRANCÉS	 TRICEPS EN MÁQUINA	 PRESS FRANCÉS A UNA MANO	 EXTENSIÓN EN POLEA TRAS NUCA	 FONDOS ENTRE BANCOS	 PATADA EN POLEA	 FRANCÉS DE PIE	 TIRÓN EN POLEA	 EXTENSIONES DE PIE CON MANCUERNAS	 FONDOS CERRADOS	 TIRÓN CON CUERDAS	
BICEPS	 CURL CON BARRA	 CURL ALTERNO SENTADO	 CURL SCOTT CON BARRA	 CURL MARTILLO	 CURL SIMULTÁNEO SENTADO	 CURL EN POLEA	 CURL ALTERNO DE PIE	 CURL SCOTT EN MÁQUINA	 CONCENTRADO A UNA MANO			
PIERNA	 HACK	 PRENSA ATLÉTICA	 EXTENSIONES	 FEMORAL TUMBADO	 FEMORAL SENTADO	 SPLIT	 SENTADILLA	 PRENSA DE PALANCA	 FEMORAL 1 PIERNA	 PRENSA DE PLACAS		