
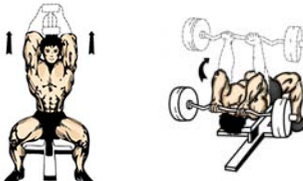


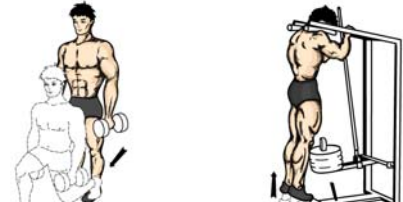



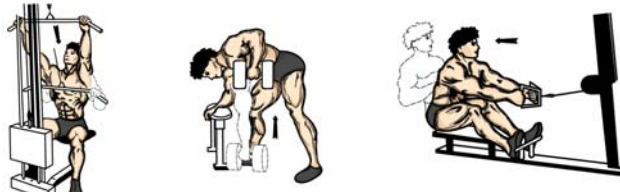


### Día 1- Pecho - Tricep - Abdominales

|                                                                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Cada ejercicio requiere 3 series de 10 repeticiones</p> |  <p>3 series de 10 repeticiones</p> |  <p>4 series de 15 repeticiones</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Día 2- Piernas - Pantorrila - Abdominales

|                                                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Cada ejercicio requiere 3 series de 10 repeticiones</p> |  <p>3 series de 10 repeticiones</p> |  <p>4 series de 15 repeticiones</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Día 3- Espalda - Bicep - Hombros

|                                                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Cada ejercicio requiere 3 series de 10 repeticiones</p> |  <p>3 series de 10 repeticiones</p> |  <p>4 series de 15 repeticiones</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Recuerde que toda Rutina de entrenamiento debe ser acompañada de al menos 15 minutos de pre calentamiento, algunos ejercicios pueden estar contra indicados para algunas condiciones de espalda o cardiacas por lo recuerde consultar a su medico o a un entrenador sobre cualquier limitación físico o malestar causado por algún sobre esfuerzo. Use el peso que pueda controlar, si es su primera vez, utilice peso ligeros, no se sobre esfuerce, entre día y día tome un día de descanso, recuerde tomar agua y descansar entre repeticiones. Respirar es muy importante, si no sabe como realizar el ejercicio consulte a uno de los entrenadores de su gimnasio,