

CIRCUITO TONO

3X15 REPS. + ESTIRAR AL FINAL

Elíptica



15 MIN. CALENTAMIENTO

Prensa horizontal en máquina



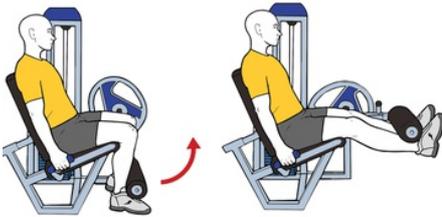
1 Series 12 reps 90 kg
1

Curl femoral sentado en máquina



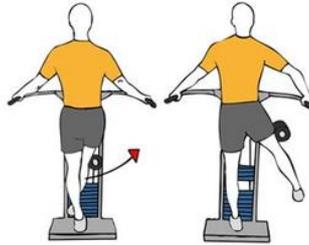
1 Series 12 reps 90 kg
2

Extensión de piernas en máquina



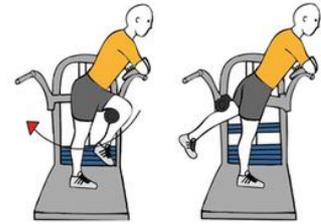
1 Series 12 reps 90 kg
3

Abducción de cadera en máquina de pie



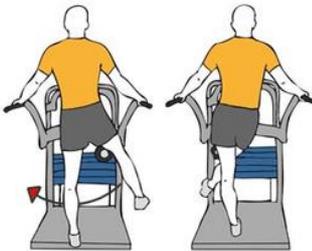
MAQUINA MULTICADERA EJERCICIO 4.1

Extensión de una cadera en máquina de pie



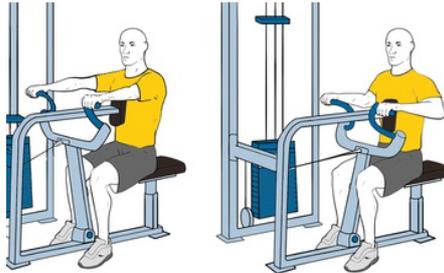
MAQUINA MULTICADERA EJERCICIO 4.2

Aducción de cadera en máquina de pie



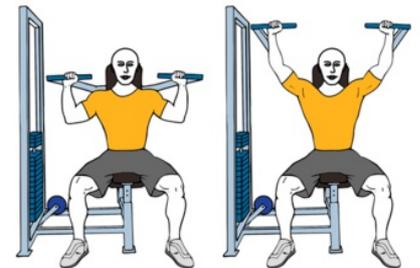
MAQUINA MULTICADERA EJERCICIO 4.3

Remo con agarre cerrado sentado en máquina



1 Series 12 reps 90 kg
5

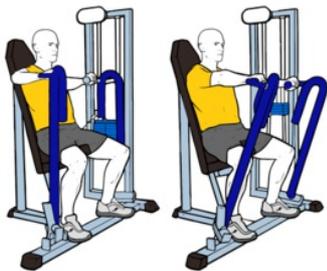
Press frontal de hombros en máquina sentado y agarre neutro



1 Series 12 reps 90 kg
6

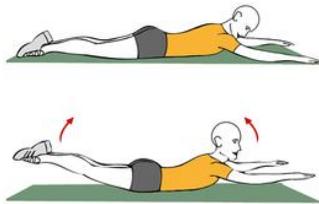
CIRCUITO TONO

Press pectoral en maquina sentado



1 Series 12 reps 90 kg
7

Superman o extensión lumbar



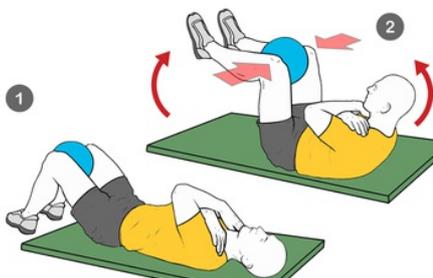
8

Encogimientos abdominales con rodillas flexionadas y pies sujetos



1 Series 12 reps 90 kg
9

Encogimientos con adductor en isométrico



2 Series 20 reps
10

Estiramiento de cuádriceps de pie



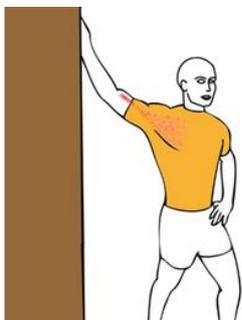
1 Series 30 seg

Estiramiento extensores de cadera, brazos estirados y una pierna elevada



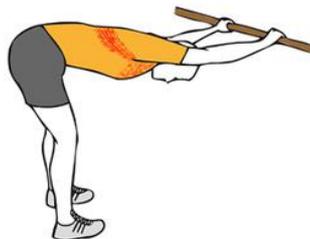
1 Series 30 seg

Estiramiento pectoral con brazo apoyado



1 Series 30 seg

Estiramiento pectoral y dorsal con el tronco flexionado



1 Series 30 seg

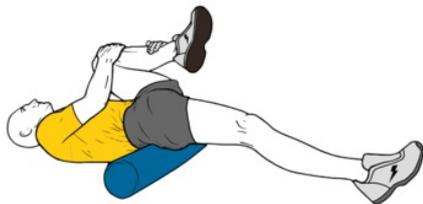
Estiramiento de pectorales con roller foam



RELAX 1-2MIN

CIRCUITO TONO

Estiramiento psoas ilíaco sobre roller foam



RELAX 1-2 MIN