

## WOMAN TRAINING ADVANCED

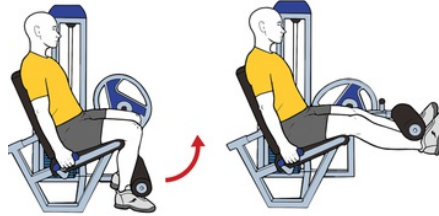
2 SERIES DE CALENTAMIENTO EN CADA MÀQUINA

### Elíptica



5 MIN PROGRAMA MANUAL NIVELL 2

### Extension de piernas en maquina



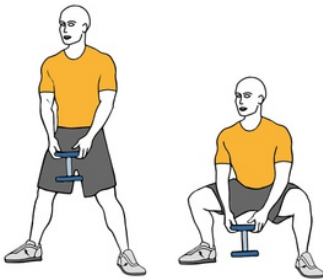
3 Series 12 reps

### Extensión de una pierna en máquina horizontal en plataforma móvil



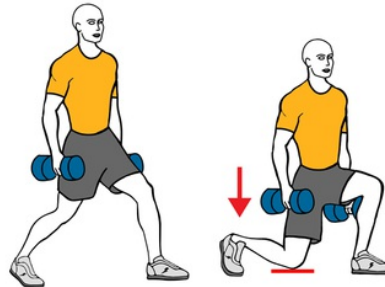
3 Series 15 reps

### Media sentadilla sumo con mancuerna



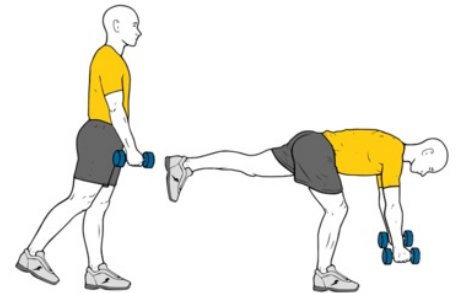
3 Series 15 reps

### Zancadas con mancuernas



3 PASILLITOS

### Peso muerto a una pierna con mancuernas



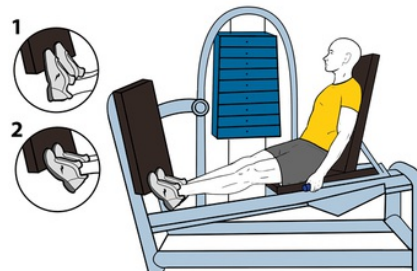
3 Series 15 reps

### Extensión de una rodilla en maquina sentado



3 Series 12 reps  
ENTRENO FEMORALES

### Extensión de gemelos en maquina de prensa horizontal



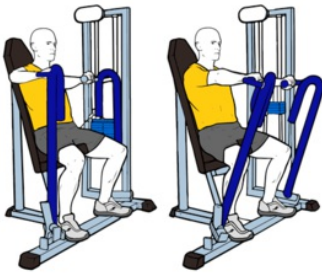
### Elíptica



30 MINUTOS PROGRAMA MANUAL NIVEL 8

# WOMAN TRAINING ADVANCED

Press pectoral en maquina sentado



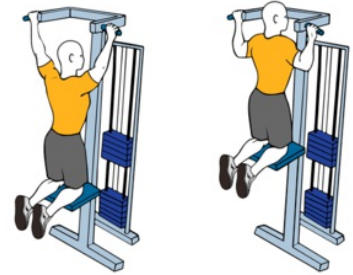
3 Series 10 reps

Pajaros de pectoral en maquina



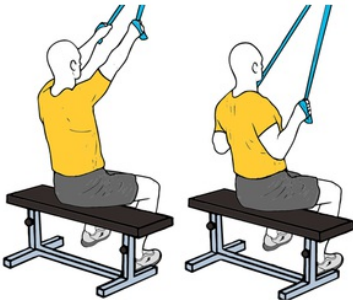
2 Series 10 reps

Dominadas en maquina rodillas flexionadas



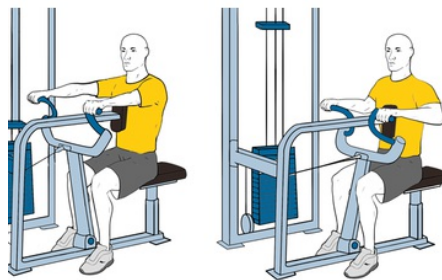
2 Series 15 reps

Jalón dorsal con banda elástica



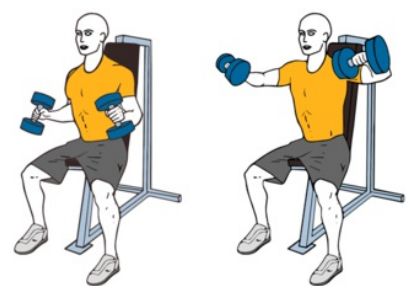
3 Series 10 reps

Remo con agarre cerrado sentado en maquina



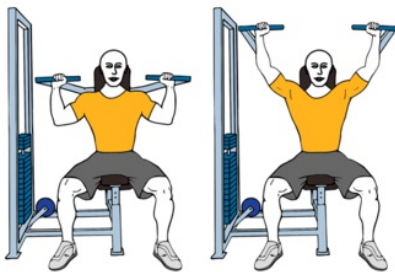
3 Series 10 reps

Elevacion lateral con mancuernas codo 90°



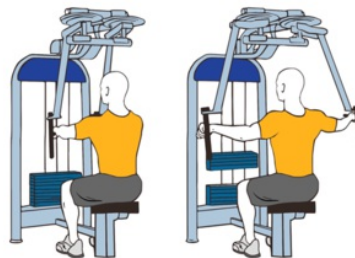
2 Series 10 reps

Press frontal de hombros en máquina sentado y agarre neutro



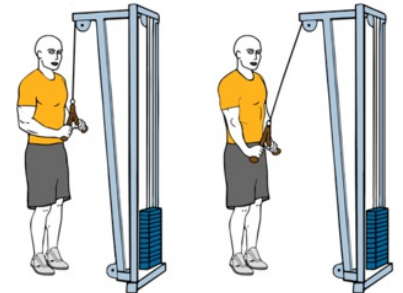
3 Series 9 reps

Aperturas invertidas con agarre horizontal



3 Series 15 reps

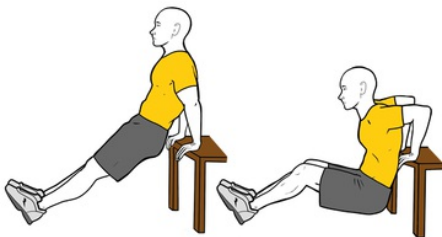
Extensión de triceps con cuerda y cable-polea de pie



3 Series 12 reps

# WOMAN TRAINING ADVANCED

Extension de brazos apoyado en banco plano



2 Series 12 reps

Curl de bíceps a dos manos con cable-polea de pie



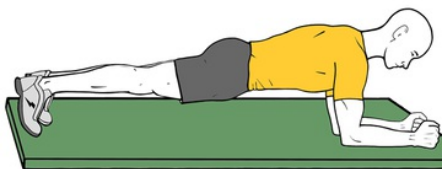
3 Series 10 reps

Curl de bíceps con mancuernas en banco inclinado



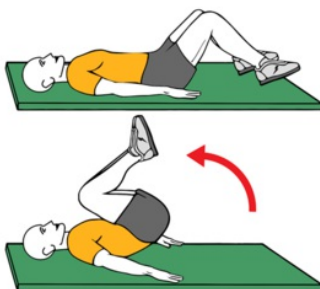
3 Series 8 reps

Plancha con apoyo de antebrazos



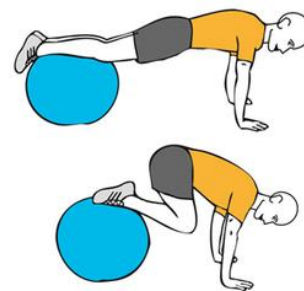
3 SERIES AGUANTAR AL LÍMITE

Encogimiento de pelvis tumbado en el suelo



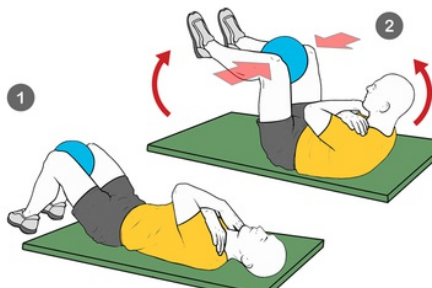
4 Series 30 reps

Encogimiento de piernas sobre pelota de pilates



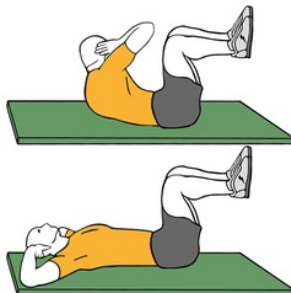
3 Series 20 reps

Encogimientos con aductor en isométrico



4 Series 25 reps

Encogimientos: Codo al lado contrario con manos en la nuca



2 Series 25 reps  
POR AMBOS LADOS