

OBJETIVO GENERAL: MI RUTINA ES PARA TENER FUERZA, RESISENCIA, VELOCIDAD Y UN BUEN ESTADO FISICO.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
FLEXIONES 10X3	TIJERAS 40S X3	FLEXIONES EN SILLA PARA TRICEPS 15 X3	DOMINADAS 5 X3	SENTADILAS 15 X3
20 S DESCANSO	DESCANSO 20S	DESCANSO 20S	DESCANSO 20S	DESCANSO 20S
FLEXIONES ABIERTAS 10X3	EJERSICIO ESTATICO ELEVACION DE PIERNAS (NO TAN ALTO) 40S X3	FLEXIONES AVANSADAS 5 X3	LEVANTAMIENTO Y SUBIR LA PESA 10 X3	SENTADILLA CON UNA SOLA PIERNA 10 X3
DESCANSO 30	DESCANSO 30	DESCANSO 30S	DESCANSO 30S	DESCANSO 30S
FLEXIONES EN DIAMANE 8X3	PLANCHA 40S X3	FLEXION CON PESA CON ENFOQUE AL ANTEBRASO 15 X3	SWING (ELAVACION DE L PESA ASTA EL PECHO) 10 X3	FLXION PARA GEMELOS CON PESO 15 X3
DESCANSO 30	DESCANO 30S	DESCANSO 30S	DESCANSO 30S	DESCONSO 30S
FLEXIONES CON PIERNAS ELEVADAS (EN UNA SILLA) 5X3	BICICLETA 40S X3	FONDOS 15 X3	LEVANTAMIENTO DE LA PESA DESDE CADA LADO 10 X3	RESISTENCIA DE PIERNAS 40S X3