

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Cuerpo Completo	Tren inferior Abdomen, glúteos	Tren superior Hombros, espalda	Tren inferior Abdomen y caderas	Cardio
Abro y cierro las Piernas y muevo los brazos hacia atrás.	Elevaciones laterales. Subir y bajar la Pierna sin tocar el suelo.	Con dos pesas subir en un ángulo de $90^\circ$ y la muñeca se frena al llegar a la altura del hombro	Plancha apoyando las manos normal y abro a un lado y al otro.	salta con una cuerda.
Flexiones, Flexiones aguantando cortitos abajo y las manos más juntas y los codos al cuerpo para trabajar tríceps.	Colocarse boca arriba y hacer elevaciones de glúteo.	Trabajar los bíceps con las pesas basando los brazos y recordándolos.	Plancha básica poniendo los brazos y abro a un lado y al otro.	Hacer tijeras.
Glúteos, Posición del Perro y alzar la Pierna arriba abajo y después flexionar las Piernas.	Hacer la postura del Perro y estiramos la Pierna y el brazo contrario.	Tríceps, codos cerca del cuerpo. Pos estiro y recordo después empujando hacia atrás.	Me quedo a un lado como en la plancha pero las Piernas se agitan y abro y cierro las Piernas, después abro una Pierna y entro la otra.	Barro sentadilla tocando el piso las puntas de los dedos y marcando rodilla, como.

Planchas, plancha normal y plancha empujando hacia adelante.	Plancha empujando hacia adelante.	Dejo caer y abajo y estiro empujando hacia nosotros los brazos con las pesas.	esta recogida Acostarse boca arriba, llevamos las rodillas arriba en un ángulo de $90^\circ$ y las dejamos caer lado a lado sin dejar que toquen el piso.	Abro y cierro las Piernas y doy golpes con los puños hacia el piso.
--	-----------------------------------	---	--	---

Objetivo: Mi objetivo es mejorar mi abdomen y pues también trabajar el resto del cuerpo pero lo principal es el abdomen.