

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Mi rutina de entrenamiento quiero que se base en bajar de peso y tonificar lo que bajo, pues realmente creo que si me lo propongo lo voy a cumplir.

Días que trabajare martes, jueves y viernes.

Como lo dije trabajare mas que todo cardio y luego trabajare una parte de mi cuerpo ya sea abdomen, brazo o pierna y glúteo.

MARTES	JUEVES	VIERNES
30 MIN de zumba	Tijeras, skipping, burpees y jumping jacks. tres series y por cada ejercicio 20 repeticiones	30 min de la danza que mas me guste.
ABDOMEN	BRAZO	Pierna y gluteo
Plancha tradicionan, 4 series de 20 seg.	Curl de iceps, 4 series x 20 repeticiones.	Sentadilla con salto, 4 series x 20 repeticiones.
Elevación de rodilla, 4 series de 20 seg.	Dip de triceps, 4 series x 20 repeticiones.	Puente de gluteo, 4 series x 15 repeticiones.
Elevación de piernas, 4 series x 15 repeticiones.	Flexiones, 4 series x 10 repeticiones.	Patadas de gluteo, 4 series x 15 repeticiones.
Plancha con rotación de cardera, 4 series x 15 repeticiones.	Elevacion lateral, 4 series x 15 repeticiones.	Patada de abductores, 4 series x 15 repeticiones.

A medida que vaya avanzando puedo ir aumentando las repeticiones de cada ejercicio por ahora lo organice de esa manera.