

#Semanas

Lunes

Miércoles

Viernes

#Semanas	Lunes	Miércoles	Viernes
Semana 1	<p>Glúteo:</p> <ul style="list-style-type: none">-Extensión de piernas: (parte frontal del muslo) (3 series con repeticiones de 10).-Flexión de piernas (parte posterior del muslo), (3 series con 10 repeticiones). <p>Pierna:</p> <ul style="list-style-type: none">-Sentadillas: (3 series con 15 repeticiones).-Zancadas: (3 series con 10 repeticiones)	<p>MIERCOLES</p> <p>Abdomen:</p> <ul style="list-style-type: none">-Crunch con piernas elevadas (3 series con repeticiones de 10).-Elevación de piernas: (3 series con repeticiones de 10). <p>Brazos:</p> <ul style="list-style-type: none">-Flexiones de Pecho: (3 series con repeticiones de 10).-Elevaciones laterales: (3 series con repeticiones de 10).	<p>Espalda:</p> <ul style="list-style-type: none">-Dominadas: (3 series con repeticiones de 10).-Cobra: (3 series con repeticiones de 10). <p>Pierna:</p> <ul style="list-style-type: none">-Puente de glúteo: (3 series con repeticiones de 10)-Patadas de glúteo en cuadrúpeda: (3 series con repeticiones de 10)
Semana 2	<p>Espalda:</p> <ul style="list-style-type: none">-Dominadas: (3 series con repeticiones de 10).-Cobra: (3 series con repeticiones de 10). <p>Pierna:</p> <ul style="list-style-type: none">-Puente de glúteo: (3 series con repeticiones de 10)-Patadas de glúteo en cuadrúpeda: (3 series con repeticiones de 10)	<p>Abdomen:</p> <ul style="list-style-type: none">-Crunch con piernas elevadas (3 series con repeticiones de 10).-Elevación de piernas: (3 series con repeticiones de 10). <p>Brazos:</p> <ul style="list-style-type: none">-Flexiones de Pecho: (3 series con repeticiones de 10).-Elevaciones laterales: (3 series con repeticiones de 10).	<p>Glúteo:</p> <ul style="list-style-type: none">-Extensión de piernas: (parte frontal del muslo) (3 series con repeticiones de 10).-Flexión de piernas (parte posterior del muslo), (3 series con 10 repeticiones). <p>Pierna:</p> <ul style="list-style-type: none">-Sentadillas: (3 series con 15 repeticiones).-Zancadas: (3 series con 10 repeticiones)

<p>Semana 3</p>	<p>Abdomen: -Crunch con piernas elevadas (3 series con repeticiones de 10). -Elevación de piernas: (3 series con repeticiones de 10). Brazos: -Flexiones de Pecho: (3 series con repeticiones de 10). -Elevaciones laterales: (3 series con repeticiones de 10).</p>	<p>Glúteo: -Extensión de piernas: (parte frontal del muslo) (3 series con repeticiones de 10). -Flexión de piernas (parte posterior del muslo), (3 series con 10 repeticiones). Pierna: -Sentadillas: (3 series con 15 repeticiones). -Zancadas: (3 series con 10 repeticiones)</p>	<p>Espalda: -Dominadas: (3 series con repeticiones de 10). -Cobra: (3 series con repeticiones de 10). Pierna: -Puente de glúteo: (3 series con repeticiones de 10) -Patadas de glúteo en cuadrúpeda: (3 series con repeticiones de 10)</p>
<p>Semana 4</p>	<p>Glúteo: -Extensión de piernas: (parte frontal del muslo) (3 series con repeticiones de 10). -Flexión de piernas (parte posterior del muslo), (3 series con 10 repeticiones). Pierna: -Sentadillas: (3 series con 15 repeticiones). -Zancadas: (3 series con 10 repeticiones)</p>	<p>Espalda: -Dominadas: (3 series con repeticiones de 10). -Cobra: (3 series con repeticiones de 10). Pierna: -Puente de glúteo: (3 series con repeticiones de 10) -Patadas de glúteo en cuadrúpeda: (3 series con repeticiones de 10)</p>	<p>Abdomen: -Crunch con piernas elevadas (3 series con repeticiones de 10). -Elevación de piernas: (3 series con repeticiones de 10). Brazos: -Flexiones de Pecho: (3 series con repeticiones de 10). -Elevaciones laterales: (3 series con repeticiones de 10).</p>