Mi logro es tener un gran físico y solo enfocarme en una sola parte de mi cuerpo sino en todo mi cuerpo, pero si quiero tratar de enfocarme mas en los brazos, abdomen y piernas.

#	Lunes	miércoles	viernes
semana			
Semana	Pecho: 10 flexiones de	Piernas tanto posterior como	Tríceps: 10 flexiones en
1	pecho,3 series	interior: 20 sentadillas con	diamante 8 veces 3 series,
	Tríceps: fondos con silla o	salto 3 series, 20 zancadas	fondos con banco o silla 10
	banco 10, 3 series, 8	alternas con cada pierna 3	veces 3 series
	flexiones en diamante 3	series, Abducción patada	Pecho: flexiones 15 veces 3
	series	lateral 20 cada pierna 3	series
	Abdomen: 15 escaladores	series.	Abdomen: escaladores 10
	cruzados, 3 series,15	Abdomen: piernas elevadas	veces 3 series y un minuto
	toques al talon,3 series, y	10 veces 3 series y plancha	de plancha
	terminamos con un	por un minuto	
6	minuto de plancha	Dealer 40 ffe translation	8:
Semana	Piernas tanto posterior	Pecho: 10 flexiones de	Piernas tanto posterior
2	como interior: 20 sentadillas con salto 3	pecho,3 series Tríceps: fondos con silla o	como interior: 20 sentadillas con salto 3
		•	
	series, 20 zancadas alternas con cada pierna 3	banco 10, 3 series, 8 flexiones en diamante 3	series, 20 zancadas alternas con cada pierna 3
	series, Abducción patada	series	series, Abducción patada
	lateral 20 cada pierna 3	Abdomen: 15 escaladores	lateral 20 cada pierna 3
	series.	cruzados, 3 series,15 toques	series.
	Abdomen: piernas	al talon,3 series, y	Abdomen: piernas elevadas
	elevadas 10 veces 3 series	terminamos con un minuto	10 veces 3 series y plancha
	y plancha por un minuto	de plancha	por un minuto
Semana	Pecho: 10 flexiones de	Piernas tanto posterior como	Tríceps: 10 flexiones en
3	pecho,3 series	interior: 20 sentadillas con	diamante 8 veces 3 series,
	Tríceps: fondos con silla o	salto 3 series, 20 zancadas	fondos con banco o silla 10
	banco 10, 3 series, 8	alternas con cada pierna 3	veces 3 series
	flexiones en diamante 3	series, Abducción patada	Pecho: flexiones 15 veces 3
	series	lateral 20 cada pierna 3	series
	Abdomen: 15 escaladores	series.	Abdomen: escaladores 10
	cruzados, 3 series,15	Abdomen: piernas elevadas	veces 3 series y un minuto
	toques al talon,3 series, y	10 veces 3 series y plancha	y medio de plancha
	terminamos con un	por un minuto y medio	
	minuto y medio de		
<u> </u>	plancha	Dealer 40 ffe translation	8
Semana	Piernas tanto posterior	Pecho: 10 flexiones de	Piernas tanto posterior
4	como interior: 20	pecho,3 series	como interior: 20

sentadillas con salto 3 series, 20 zancadas alternas con cada pierna 3 series, Abducción patada lateral 20 cada pierna 3 series.

Abdomen: piernas elevadas 10 veces 3 series y plancha por un minuto y medio Tríceps: fondos con silla o banco 10, 3 series, 8 flexiones en diamante 3 series
Abdomen: 15 escaladores cruzados, 3 series,15 toques al talon,3 series, y terminamos con un minuto y

alternas con cada pierna 3 series, Abducción patada lateral 20 cada pierna 3 series. Abdomen: piernas elevadas 10 veces 3 series y plancha

por un minuto y medio

sentadillas con salto 3

series, 20 zancadas

Por las dos primeras semanas si están claras esas rutinas después de esa segunda semana podríamos ir subiendo la intensidad y cambiando de ejercicios buscado otros para ir cambiando y todos los días hacemos abdomen así sea un poco ya que este musculo al tener en constante ejercicio no se puede estropear ni nada. Y profe no se si estén bien los ejercicios y la cantidad de veces y series.

medio de plancha