

Plan de entrenamiento nikolas lozano

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.

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

	<p>sentadillas con salto 3 series, 20 zancadas alternas con cada pierna 3 series, Abducción patada lateral 20 cada pierna 3 series.</p> <p>Abdomen: piernas elevadas 10 veces 3 series y plancha por un minuto y medio</p>	<p>Tríceps: fondos con silla o banco 10, 3 series, 8 flexiones en diamante 3 series</p> <p>Abdomen: 15 escaladores cruzados, 3 series, 15 toques al talon, 3 series, y terminamos con un minuto y medio de plancha</p>	<p>sentadillas con salto 3 series, 20 zancadas alternas con cada pierna 3 series, Abducción patada lateral 20 cada pierna 3 series.</p> <p>Abdomen: piernas elevadas 10 veces 3 series y plancha por un minuto y medio</p>
--	--	--	--

Por las dos primeras semanas si están claras esas rutinas después de esa segunda semana podríamos ir subiendo la intensidad y cambiando de ejercicios buscando 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.