

Plan de entrenamiento

Luna Fernanda Silva

Peso: 50 Talla: 1.52 cm.

- **objetivos:** Obtener resultados de mis ejercicios y entrenamientos continuos para ello elegi mis dias de entrenamiento
- Lunes
 - Miércoles
 - Viernes.

Esto en horas de la tarde los dias que no trabajo, esto en un tiempo de una hora exactamente, por inicialmente.

Ejercicios de empuje:

Sentadillas, Press de banca, fondos.

Ejercicios de tracción:

Peso muerto, Dominadas, remo al cuello.

Ejercicios de prensa posterior y anterior.

Sentadilla, sumo y salto, puente ruping

Ejercicios de abdomen:

elevación de tronco, encojimiento alterno, en polea.

- * 3 veces de 15 repeticiones con un descanso de 5 segundos.