

# semana	MARTES	JUEVES	DOMINGO
Semana 1	<p>Estiramiento inicial Piernas posterior e interior: 15 sentadillas de 3 series, 15 zancadas alternas con cada pierna 3 Series. Abdomen: piernas elevadas 10 veces 3 series para finalizar plancha por un minuto. Estiramiento final</p>	<p>Estiramiento inicial Glúteo: Ejercicios de flexibilización de cadera 5mn, zancada amplia con botellas de agua 10 veces 3 series, peso muerto 10 veces 3 series. Zancadas: Tira de la rodilla hacia el pecho en cada paso 12 veces 3 series Estiramiento final</p>	<p>Estiramiento inicial Pecho: 7 flexiones de 3 series Tríceps: Con silla 10 veces de 3 series, 8 flexiones en diamante 3 series. Abdomen: 15 escaladores cruzados de 3 series, 15 toques al talón de 3 series. Estiramiento final</p>
Semana 2	<p>Estiramiento inicial Glúteo: Ejercicios de flexibilización de cadera 5mn, zancada amplia con botellas de agua 10 veces 3 series, peso muerto 10 veces 3 series, sentadillas con peso de agua 15 veces 3 series. Estiramiento final</p>	<p>Estiramiento inicial Abdomen: piernas elevadas 10 veces 3 series una plancha por un minuto piernas elevadas 10 veces 3 series Estiramiento final</p>	<p>Estiramiento inicial Glúteo: Ejercicios de flexibilización de cadera 5mn, zancada amplia con botellas de agua 10 veces 3 series, peso muerto 10 veces 3 series, sentadillas con peso de agua 15 veces 3 series. Estiramiento final</p>
Semana 3	<p>Estiramiento inicial Abdomen: piernas elevadas 10 veces 3 series, plancha por un minuto piernas elevadas 10 veces 3 series. Estiramiento final</p>	<p>Estiramiento inicial Sentadillas de sumo: A la altura de los hombros 10 veces 3 serie y termina en putillas Zancadas: Tira de la rodilla hacia el pecho en cada paso 12 veces 3 series Estiramiento final</p>	<p>Estiramiento inicial Abdomen: piernas elevadas 10 veces 3 series, plancha por un minuto piernas elevadas 10 veces 3 series Estiramiento final</p>
Semana 4	<p>Estiramiento inicial Piernas posterior e interior: 20 sentadillas con salto 3 series, 20 zancadas alternas con cada pierna 3 series, Abducción patada lateral 20 cada pierna 3 series. Estiramiento final</p>	<p>Estiramiento inicial Abdomen: piernas elevadas 10 veces 3 series para finalizar plancha por un minuto Glúteo: Ejercicios de flexibilización de cadera 5mn, zancada amplia con botellas de agua 10 veces 3 series, peso muerto 10 veces 3 series. Estiramiento final</p>	<p>Estiramiento inicial Piernas posterior e interior: 20 sentadillas con salto 3 series, 20 zancadas alternas con cada pierna 3 series, Abducción patada lateral 20 cada pierna 3 series. Estiramiento final</p>