



### Lunes – Piernas – Cadena Posterior

[Sentadilla Búlgara](#) – 3 x 12 reps

Curls Femorales Acostado – 4 x 8 reps

[Puentes Supinos Entre 2 Bancos](#) – 3 x 15 pausa 2 segundos en el parte arriba

*-bi-series-*

Plank – 1 minuto

45° Hiperextensiones – 3 x 20

Pantorrillas en Máquina – 6 x 6 muy pesado! 30 segundos descanso entre series

Carrera de 2 kilómetros – registra tu tiempo y me informe de tu tiempo

### Martes – Parte Superior

[Polea al Pecho con Agarre Supinación](#) – 3 x 8

[Polea al pecho con Agarre Pronación](#) – 2 x primero series 25, segundo series 20

*-bi-series-*

Press de Hombros – 2 x primero series 20, segundo series 15

[Reverse Flyes](#) – 3 x 10

[Extension de Codos Acostado](#) – 4 x 10

*-Bi-series-*

Curls de Biceps con Mancuernas – 4 x 10

[Circuito de Abdominales](#) – x 2

- Sprinter Sit-up x 20
- V-ups x 15
- Toe Touches x 20

Cardio –

- 60 segundos trotar en 13 km/h
- 60 segundos trotar en 9.5 km/h

Repita durante 15 a 20 minutos

### Miércoles – Piernas – Cadena Anterior

Extensión de Piernas – 3 x 20 reps

¼ Sentadilla en Máquina Hack – 4 x 15 reps con 30 segundos descanso entre series

[Desplantes por Atrás](#) – 3 x 24 (12 cada pierna)

[Plank en Lado](#) – 4 x 30 segundos cada lado

45 minutos en Bici con intensidad moderada

## Jueves – Parte Superior

Press Inclinado en Máquina con Discos – 3 x 8

Lagartijas (en rodillas) – 2 veces hasta fallo

Remos en Polea – 3 x 20

*-Bi-series-*

Extensión de Tríceps con Cuerda – 3 x 20

Circuito de Hombros x 2

- Frontales x 12
- Laterales x 12
- Press de hombros x 12

Curls de bíceps con barra – 4 x 20 con 30 segundos descanso entre series

Circuito de Abdominales – x 2

- Sprinter Sit-up x 20
- V-ups x 15
- Toe Touches x 20

Cardio –

- 60 segundos trotar en 13 km/h
- 60 segundos trotar en 9.5 km/h

Repita durante 15 a 20 minutos

