

D./D<sup>a</sup>. CITY\_GYM\_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 1

1. Cardiovascular. Caminar en el sitio.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	60seg		

2. Oblicuos. Flexión lateral.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	15		

3. Abdomen. Flexión de tronco.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	max		

4. Abdomen. Flexión de tronco inversa.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	max		

5. Pierna. Extensión de rodilla tumbado supino.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	15		

6. Pierna. Sentadilla "Sumo" piernas separadas.



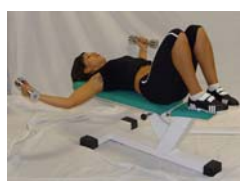
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	12		

7. Pectoral. Fondos en suelo.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10a12		

8. Pectoral. Aberturas planas con mancuernas.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10a12		

9. Biceps. Curl con mancuernas.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	12		

**D./Dª. CITY\_GYM\_EXTENDIDO**

**Del 20/04/2020 Al 29/04/2020**

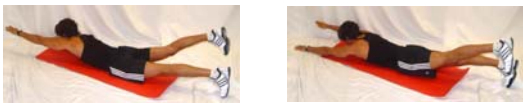
**Día 1**

**10. Glúteo. Elevación de caderas.**



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	15		

**11. Lumbar. Extensión de cadera con extensión de hombro.**



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10		

**12. Flexibilidad. Flexibilidad general..**



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1			

D./Dª. CITY\_GYM\_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 2

1. Cardiovascular. Caminar en el sitio.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	60seg		

2. Abdomen. Flexión de tronco con giro.



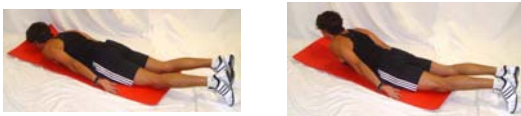
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	max		

3. Abdomen. Isométrico prono apoyo de codos.



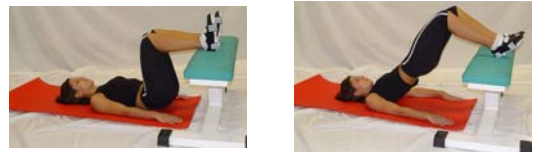
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	30seg		

4. Lumbar. Extensión tumbado prono apoyo abdominal.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10		

5. Femoral. Elevación de caderas, rodillas en flexión.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10		

6. Aductores. Aproximación de piernas.



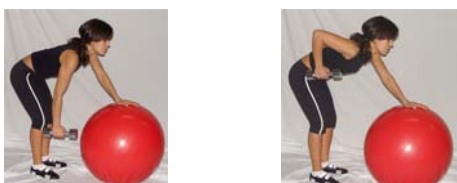
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	15		

7. Dorsal. Superman.



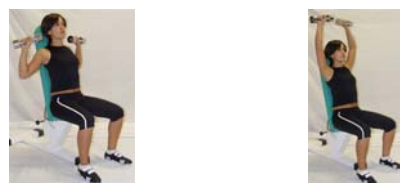
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	12		

8. Dorsal. Remo con mancuerna palma hacia dentro.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	12		

9. Hombro. Press con mancuernas.



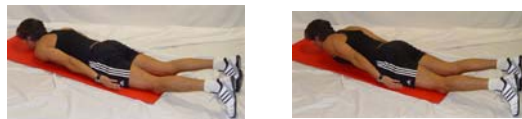
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10		

D./D<sup>a</sup>. CITY\_GYM\_EXTENDIDO

Del 20/04/2020 Al 29/04/2020

Día 2

10. Hombro. Aproximación de escápulas.



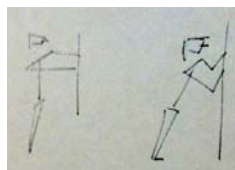
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10		

11. Triceps. Fondos en banco.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10		

12. Triceps. Extensión de codos contra pared.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3/4	10		

13. Flexibilidad. Flexibilidad general..



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1			