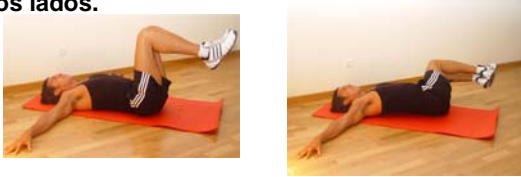


D./D<sup>a</sup>. CITY\_GYM\_EXTENDIDO

Del 08/05/2020 Al 22/05/2020

Día 1

**2. Oblicuos. Rotación de tronco en suelo rodillas ambos lados.**



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4	10		

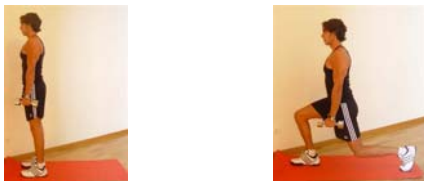
En cuatriserie con los ejercicios 2-3-4-5

**4. Abdomen. Elevación de piernas, palmas bajo caderas..**



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4	max		

**6. Pierna. Desplazamiento atrás con mancuernas.**



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3	15		

En cuatriserie con los ejercicios 6-7-8-9

**8. Pectoral. Fondos de brazos isométrico..**



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3	30seg		

**1. Calentamiento. Calentamiento general libre.**



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	5min		

**3. Abdomen. Flexión de tronco caderas flexionadas.**



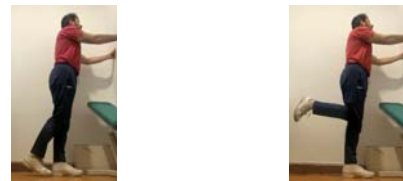
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4	max		

**5. Lumbar. Extensión con rotación tumbado prono.**



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
4	10		

**7. Femoral. Flexión de rodilla de pie..**



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3	15		

**9. Hombro. Elevación lateral.**



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3	10		

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

Del 08/05/2020 Al 22/05/2020

Día 1

**10. Pierna. Sentadilla.**



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3	15		

En cuatriserie con los ejercicios 10-11-12-13

**11. Glúteo. Extensión de cadera manos apoyadas.**



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3	15		

**12. Aductores. Aproximación de piernas.**



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3	15		

**13. Hombro. Aproximación de escápulas.**



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
3	15		

1. Calentamiento. Calentamiento general libre.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	5min		

Si no tienes mancuernas usa botella de agua de

2. Abdomen. Flexión de tronco inversa.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	15		

En circuito x3-4 vueltas

3. Abdomen. Isométrico prono apoyo de manos.



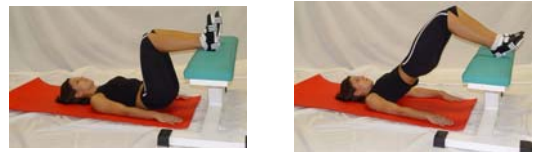
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	30seg		

4. Lumbar. Extensión tumbado prono apoyo abdominal.



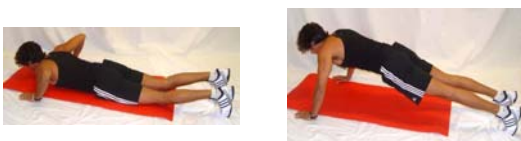
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	12		

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



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	12		

6. Pectoral. Fondos en suelo.



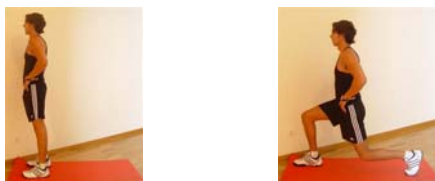
Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	12		

7. Pectoral. Aberturas planas con mancuernas.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	12		

8. Pierna. Desplazamiento con paso atrás.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	12		

9. Biceps. Curl con mancuernas.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	12		

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

Del 08/05/2020 Al 22/05/2020

Día 2

10. Triceps. Press francés.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	12		

11. Glúteo. Extensión de cadera a gatas codos apoyados.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	12		

12. Aductores. Aproximación de piernas.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	12		

13. Recuperación. Pausa.



Series	Repetic.	Peso	Tiempo
1	60seg		