

# ENTRENAMIENTO: 8

Sistema: Continuo Duración: 50  
 Técnica: Circuito Tarde:  
 Recuperación: 1 min Nivel: 1

(\* ) = Superseries, Triseries o Circuitos.

DÍA 1		CARDIO
	SPINNING  x Pesos: 10 min	
	PECTORAL PRESS SENTADO EN MAQUINA 3 x 15 Pesos:	
	CUADRICEP: EXTENSION EN MAQUIN 3 x 15 Pesos:	
	DELTOIDE LATERAL EN MAQUINA 3 x 15 Pesos:	
	DORSAL JALON FRONTAL 3 x 15 Pesos:	
	BICEPS CURL BICEPS POLEA 3 x 15 Pesos:	
	TRICEPS POLEA TRICEPS AGARRE RECTO 3 x 15 Pesos:	

DÍA 2		CARDIO
	SIMULADOR ELIPTICO  x Pesos: 10 min	
	CARDIO REMO  x Pesos: 10 min	
	ISQUIOTIBIA FEMORAL TUMBADO 3 x 15 Pesos:	
	PECTORAL CONTRACTOR EN MAQUINA 3 x 15 Pesos:	
	BICEPS CURL BICEPS POLEA 3 x 15 Pesos:	
	GEMELO Flexiones plantar sentado 3 x 15 Pesos:	
	TRICEPS POLEA TRICEPS REVERSO 3 x 15 Pesos:	
	ADDUCTOR ADUCCION EN MULTICADERA 3 x 15 Pesos:	

DÍA 3		CARDIO
	SIMULADOR DE ESCALERAS  x Pesos: 10 min	
	CARDIO CINTA CORRER  x Pesos: 10 min	
	DORSAL JALON FRONTAL 3 x 15 Pesos:	
	ISQUIOTIBIA FEMORAL SENTADO 3 x 15 Pesos:	
	DELTOIDE ELEVACION LATERAL 1 MANO MANC 3 x 15 Pesos:	
	PECTORAL APERTURAS SENTADO MAQUINA 3 x 15 Pesos:	
	GLUTEO 10-GLUTEOS 3 x 15 Pesos:	
	ABDOMINAL PUENTE ISOMETRICO  x Pesos:	

DÍA 4		CARDIO
	SPINNING  x Pesos: 10 min	
	CARDIO REMO  x Pesos: 10 min	
	DELTOIDE PRESS EN MAQUINA DISCOS 3 x 15 Pesos:	
	DORSAL REMO MAQUINA AGARRE ESTRECHO 3 x 15 Pesos:	
	BICEPS CURL BICEPS CON BARRA 3 x 15 Pesos:	
	DELTOIDE POSTERIOR EN CONTRACTOR 3 x 15 Pesos:	
	GLUTEO Abducciones cadera unilateral Dentro 3 x 15 Pesos:	
	CARDIO SIMULADOR DE ESCALERAS  x Pesos: 10 min	