

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
CALENTAMIENTO	7 minutos de trabajo cardiovascular y movilizaciones articulares	7 minutos de trabajo cardiovascular y movilizaciones articulares	7 minutos de trabajo cardiovascular y movilizaciones articulares
TRABAJO MUSCULAR	Abductores: abducciones sentado en máquina (3 series de 12 repeticiones)	Abductores: abducciones sentado en máquina (3 series de 12 repeticiones)	Abductores: abducciones sentado en máquina (3 series de 12 repeticiones)
	Cuádriceps: sentadillas con fitball (3 series de 15 repeticiones) y tijeras con mancuernas (2 series de 12 repeticiones)	Isquiotibiales: flexión de rodillas sentado en máquina (3 series de 15 repeticiones) y flexión de rodillas tumbado en máquina (2 series de 12 repeticiones)	Cuádriceps: sentadillas con fitball (3 series de 15 repeticiones) y tijeras con mancuernas (2 series de 12 repeticiones)
	Pectoral: press horizontal en máquina (3 series de 12 repeticiones) y Peck Deck (2 series de 12 repeticiones)	Dorsales: remo horizontal en máquina (3 series de 12 repeticiones) y tracción con polea alta (2 series de 12 repeticiones)	Pectoral: press horizontal en máquina (3 series de 12 repeticiones) y Peck Deck (2 series de 12 repeticiones)
	Tríceps: extensión de codos con polea alta (3 series de 12 repeticiones)	Bíceps: flexión de codos con polea baja (3 series de 12 repeticiones)	Tríceps: extensión de codos con polea alta (3 series de 12 repeticiones)
	Deltoideos: elevaciones lateral con mancuernas (2 series de 12 repeticiones)	Tríceps sural: elevaciones sobre escalones (3 series de 20 repeticiones)	Deltoideos: elevaciones lateral con mancuernas (2 series de 12 repeticiones)
	Abdominales: crunch abdominal (3 series de 25 repeticiones) y abdominales oblicuos (2 series de 20 repeticiones)	Abdominales: crunch abdominal (3 series de 25 repeticiones) y abdominales oblicuos (2 series de 20 repeticiones)	Lumbares: extensión de cadera y brazo contrario sobre fitball (3 series de 15 reproducciones)
TRABAJO CARDIOVASCULAR	45 minutos de elíptica 65-70% de la frecuencia cardíaca máxima (FCM)	45 minutos de spinning al 65-70% de la FCM	45 minutos de elíptica 65-70% de la frecuencia cardíaca máxima (FCM)

