

Nombre: Elena Zacarías

Fecha: 29/07/19

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1	<p>CALENTAMIENTO 8 min en intervalos (2 max, 1 min, 2 max, 1 min, 2 max)</p>						
2	<p>PECHO 3 ejercicios x 4 series x 15 rep</p> <p>TRÍCEPS 4 ejercicios x 4 series x 16 rep</p>	<p>PIERNA Femoral y glúteo</p> <p>6 ejercicios X 4 series x 12 rep</p>	<p>ESPALDA 3 ejercicios x 4 series x 15 rep</p> <p>BÍCEPS 4 ejercicios x 4 series x 16 rep</p>	<p>PECHO 3 ejercicios x 4 series x 16 rep</p> <p>HOMBRO 4 ejercicios x 4 series x 16 rep</p>	<p>PIERNA Cuádriceps Y glúteo</p> <p>6 ejercicios X 4 series x 12 rep</p>	<p>HOMBRO 4 ejercicios x 4 series x 16 rep</p> <p>ESPALDA 3 ejercicios x 4 series x 16 rep</p>	<p>Saltar cuerda</p>
3	<p>ABS 5 ejercicios x 4 series x 25 rep</p>		<p>ABS 5 ejercicios x 4 series x 25 rep</p>	<p>ABS 5 ejercicios x 4 series x 25 rep</p>		<p>ABS 5 ejercicios x 4 series x 25 rep</p>	
4	<p>2 vueltas de: Burpees x 10 rep Cuerda x 100 saltos Climbers x 30 seg Salto de tijeras x 30 seg</p>						
5	<p>Estiramiento</p>						