





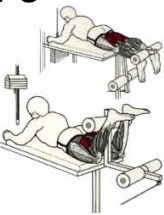




ANAEROBICO




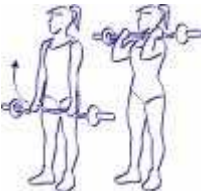
LUNES

- | | | REPETICIONES | |
|-------------------------|---|--------------|-------------|
| | | INICIADOS | NUEVOS |
| • PRENSA ATLETICA |  | 2 x 10 – 12 | 1 x 15 – 20 |
| • FONDOS EN PARALELAS |  | 2 x 10 – 12 | 1 x 12 – 15 |
| • REMO (AGARRE INVERSO) |  | 2 x 10 – 12 | 1 x 12 – 15 |
| • ABDOMINALES | | 4 X 45 – 50 | 6 x 30 - 40 |

MIERCOLES

- | | | | |
|------------------------|---|-------------|-------------|
| • EXTENSION CUADRICEPS |  | 2 x 10 – 12 | 1 x 8 – 10 |
| • BICEPS FEMORAL |  | 2 x 10 – 12 | 1 x 8 – 10 |
| • PULLOVER |  | 2 x 10 – 12 | 1 x 8 – 10 |
| • PRESS DE HOMBRO |  | 2 x 10 – 12 | 1 x 8 – 10 |
| • ABDOMINALES | | 4 X 45 – 50 | 6 x 30 - 40 |

VIERNES

- | | | | |
|------------------------|---|-------------|-------------|
| • PESO MUERTO |  | 2 x 8 – 10 | 1 x 12 – 15 |
| • ADUCCION DE PIERNAS |  | 2 x 8 – 10 | 1 x 10 – 12 |
| • ABDUCCION DE PIERNAS |  | 2 x 8 – 10 | 1 x 10 – 12 |
| • BICEPS CON BARRA |  | 2 x 8 – 10 | 1 x 8 – 10 |
| • ABDOMINALES | | 4 X 45 – 50 | 6 x 30 – 40 |



AEROBICO

SEMANAS 1 y 2

- MARTES, JUEVES Y SABADO

CARRERA CONTINUA (TROTE) 40 '
ABDOMINALES 4 X 45 – 50 ó 6 x 30 - 40

SEMANAS 3 y 4

- MARTES, JUEVES Y SABADO

CARRERA CONTINUA (90%) 40 '
ABDOMINALES 4 X 45 – 50 ó 6 x 30 - 40

SEMANAS 5 y 6

- MARTES, JUEVES Y SABADO

FARLET (CARRERA CONTINUA 40 ' Y CADA 5', SPRINT AL 100% DURANTE 20'')
ABDOMINALES 4 X 45 – 50 ó 6 x 30 – 40

SEMANAS 7 y 8

- MARTES, JUEVES Y SABADO

CARRERA CONTINUA (90%) 40 '
ABDOMINALES 4 X 45 – 50 ó 6 x 30 - 40

SEMANAS 9 y 10

- MARTES, JUEVES Y SABADO

FARLET (CARRERA CONTINUA 40 ' Y CADA 5', SPRINT AL 100% DURANTE 20'')
ABDOMINALES 4 X 45 – 50 ó 6 x 30 - 40