

TABLA DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento 1. Ejercicios aeróbicos . Tiempo aproximado 30 minutos



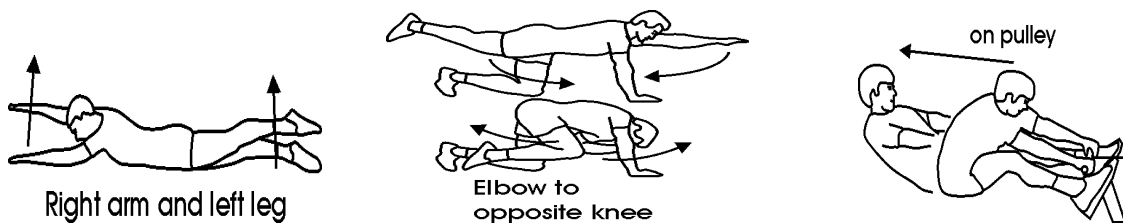
2. Estiramientos.

PRIMERA SESION.

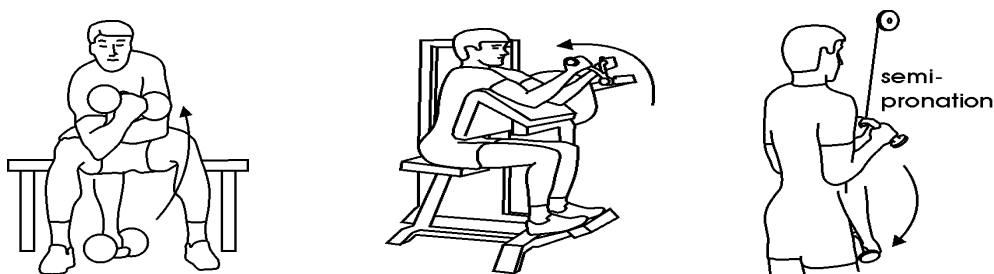
Trabajaremos grupos musculares de la Espalda y Brazos
Número elevado de repeticiones (25) en cada ejercicio con poco peso y tres series de cada uno.

Alternar los ejercicios de cada grupo muscular.

Espalda:



Brazos:



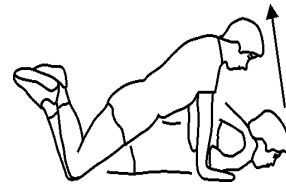
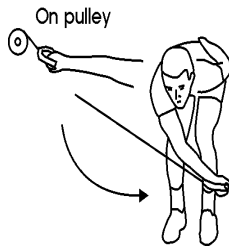
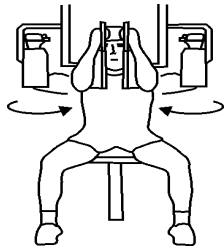
SEGUNDA SESION

Número elevado de repeticiones (de 20 a 25) en cada ejercicio con poco peso y tres series de cada uno.

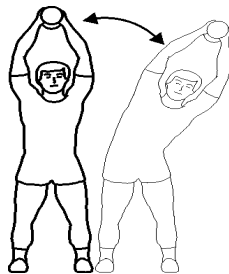
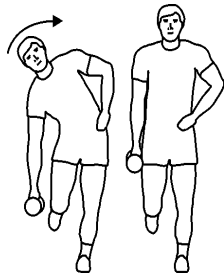
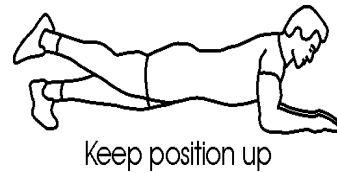
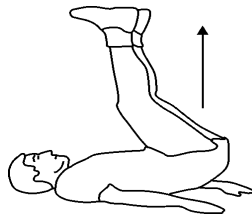
Alternar los ejercicios de cada grupo muscular.

Vamos a trabajar pectorales y abdominales

Pectorales



Abdominales



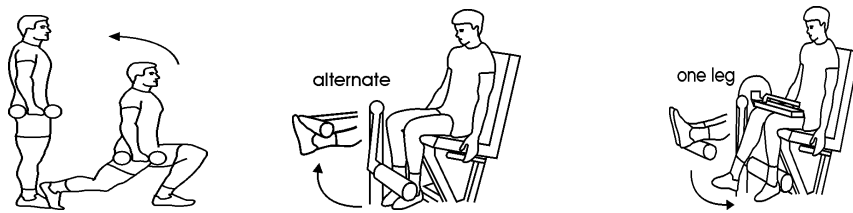
TERCERA SESION

En ésta sesión trabajaremos piernas y gluteos

Número elevado de repeticiones (25) en cada ejercicio con poco peso y tres series de cada uno.

Alternar los ejercicios de cada grupo muscular

Piernas:



Gluteos:

