

Ejercicios (circuito aerobico)		troco	superior	inferior	carga
1	Saltar a la comba	x	x	x	3
2	Balón medicinal (pases pecho)	x	xx		2
3	Estirarse cruzado	x	x	x	1
4	FLEXIONES de brazos		xxx		4
5	Lumbares (varios ejercicios)	xxx			2
6	Salto vertical, saltos horizontales			xxx	4
7	TRICEPS		xxx		4
8	Boxeo adelante con piernas	x	x	x	3
9	ABDOMINALES variadas	xxx			2

Otros ejercicios

1	correr en el sitio	x		xxx	3
2	Carretilla	x	xx		3
3	Cangrejo	x	x	x	2
3	Equilibrios	x			1
4	Aspiradora	xxx	xx	x	3
6	Sentadilla			xxx	3
6	Pataleo			xxx	3
8	Soldadas	xx	xx	xx	3
9	Balon suizo (iniciación)	x	x	x	1

Evolucionando de 1 vuelta(9ejercicios): 30" trabajo /30" descanso a 5vueltas(5x9ejer):55"trabajo/5"descanso descansando 1´extra en cada vuelta.

A sudar!

Circuito de pesas general al 40%-60% del PESO MÁXIMO

1	GEMELOS	3x15rep.	máquina
2	SENTADILLA	3x15rep.	máquina
3	CUADRICEPS	3x12rep.	máquina
4	ISQUIOTIBIALES	3x12rep.	máquina
5	ESPALDA	3x10rep.	máquina
6	LUMBARES	2x10rep.	banco
7	PECHO	3x12rep.	máquina
8	HOMBRO	3x10rep.	máquina
9	TRICEPS	3x12rep.	polea cuerda
10	BICEPS	3x12rep.	mancuerna
11	MUÑECA	2x30rep.	barra

1´ por serie 3´ por ejercicio y 1´ descanso entre ejercicios

Y Abdominales cada 3 ejercicios 4x25rep. banco abd.

2 sesiones por semana trabajar 1 día y descansar 2 días de pesas no de nadar

4 sesiones por semana partiendo el trabajo: coloreado 1 día no coloreado otro.

Circuito HIPERTROFIA 75%-85% del PESO MÁXIMO

1	GEMELOS	3x8rep.	máquina
2	SENTADILLA	3x10rep.	máquina
3	CUADRICEPS	3x8rep.	máquina
4	ISQUIOTIBIALES	3x8rep.	máquina
5	ESPALDA	3x8rep.	máquina
6	LUMBARES (sólo peso corporal)	2x10rep.	banco
7	PECHO	3x8rep.	máquina
8	HOMBRO	3x8rep.	máquina
9	TRICEPS	3x10rep.	polea cuerda
10	BICEPS	3x8rep.	mancuerna
11	MUÑECA	2x30rep.	barra

**1´ por serie 3´ por ejercicio y 1´ descanso entre ejercicios
aumentamos descanso si necesitamos, no bajamos peso**

Y Abdominales cada 3 ejercicios 4x25rep. banco abd.

2 sesiones por semana trabajar 1 día y descansar 2 días de pesas no de nadar

4 sesiones por semana partiendo el trabajo: coloreado 1 día no coloreado otro.