

# RUTINA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

## CALENTAMIENTO

10' Elíptica / Bici / Carrera / Andar (Intensidad baja)

## CIRCUITO GENERAL

| EJERCICIO                     | SERIES | REPETICIONES |
|-------------------------------|--------|--------------|
| Jalón al pecho                | 3      | 15           |
| Sentadilla en banco           | 3      | 20           |
| Press pecho en máquina        | 3      | 15           |
| Press pierna                  | 3      | 20           |
| Press hombro en máquina       | 3      | 15           |
| Ext. Cuádriceps               | 3      | 15           |
| Curl de bíceps con mancuernas | 3      | 10/10        |
| Femoral sentado               | 3      | 15           |
| Tríceps en polea              | 3      | 10           |
| Plancha Frontal               | 3      | 15"          |

Descansos activos

## VUELTA A LA CALMA

10' Elíptica / Bici / Carrera / Andar (Intensidad baja)

ESTIRAMIENTOS GENERALES