

## PROGRAMA DE EJERCICIOS DE LA PREPARACION FISICA DE LA FUERZA EN GENERAL Y TONIFICACION MUSCULAR

SESION: DE 8 A 10 SEMANAS

TIEMPO: DE 1 HORA A 1 HORA 15 MINS.

CALENTAMIENTO: DE 10 A 15 MINS. DE STRETCHING

MARTES - JUEVES - SABADO

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES
PECK DECK	4	12 A 15
MARIPOSAS	3	12
PRESS MILITAR	3	12
SUPERSERIE HOMBRO	3	7x7x7
EXT. TRICEPS POLEA	3	12 A 15
CURL DE TRICEP	3	12 A 15
SENTADILLA	4	10
PRESS DE PIERNA	3	10
DESPLANTES	3	12
EXTENSION DE PIERNAS	3	12
FLEXION DE PIERNAS	3	12
PANTORRILLAS PRESS	4	15
CURL DE BICEPS BARRA "Z"	4	10
BICEPS PREDICADOR	3	10
BICEPS MANCUERNAS	3	10
POLEA ABIERTA (espalda)	3	10
POLEA CERRADA (espalda)	3	10
REMO CON POLEA (espalda)	3	10
ABDOMINALES	4	25 A 50
BICICLETA	1	10 A 15 MINS.

OBSERVACIONES: Tomar descansos entre cada ejercicio de 1 min. A 2 mins. Para la recuperación y estabilización del ritmo cardiaco. Tomar mucha agua durante la rutina de ejercicios.