

ENTRENAMIENTO VERANO BM COSLADA SENIOR MASC

CON GIMNASIO 4 días

LUNES Y JUEVES

15' elíptica o cinta

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
PRESS BANCA		3	12 90"
CRUCE CON POLEAS		3	12 90"
PRESS MILITAR CON MANCUERNAS		3	12 90"
ELEVACIONES LATERALES		3	12 90"
TRICEPS CON CUERDA		3	12 90"
ELEVACIONES FRONTALES		3	12 90"
DOMINADAS (con o sin ayuda)		3	8, 6, 4 90"
CONTARCTORA		3	12 90"

15' elíptica o cinta

MARTES Y VIERNES

15' elíptica o cinta

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
SENTADILLA EN MÁQUINA O MULTIPOWER		3	12 90"
EXTENSIONES D EPIERNAS		3	12 90"
CURL DE PIERNA		3	12 90"
REMO EN BARRA		3	12 90"
JALONES CON POLEA DETRÁS		3	12 90"
REMO SENTADO CON POLEA		3	12 90"
CURL DE BRAZOS CON POLEA		3	12 90"
ELEVACIONES GEMELO SENTADO		2	12 90"
PRENSA DE PIERNAS (MÍNIMO LEVANTAR PESO CORPORAL)		3	12 90"

15' elíptica o cinta

INCREMENTAR CADA SEMANA 5' EN CINTA O ELÍPTICA.

SIEMPRE ENTRENAR CON PESOS QUE ME PERMITAN HACER LAS 3 SERIES DE 12 REPETICIONES PERO QUE ME CUESTE HACER LAS ÚLTIMAS REPETICIONES.

SIN GIMNASIO 5 días

DE LUNES A VIERNES

15' carrera continua

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
ABDOMINALES A ELEGIR		3	12 90"
FLEXIONES		3	12 90"
SENTADILLAS		3	12 90"
ELEVACIONES DE PIERNES TUMBADOS		3	12 90"
TRICEPS EN SILLA		3	12 90"
ZANCADAS LATERALES		3 10 CADA PIERNA	90"
ZANCADAS FRONTALES		3 10 CADA PIERNA	90"
PLANCHA		3 30"	90"
BURPEES		3	10 90"
MOUNTAIN CLIMBER		3 30"	90"

15' carrera continua

INCREMENTAR CADA SEMANA 5' DE CARRERA.

