

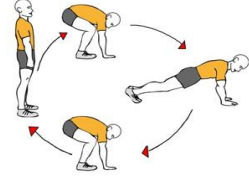


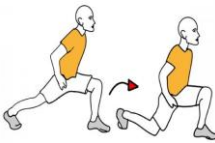
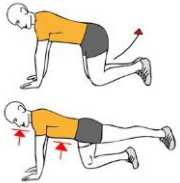
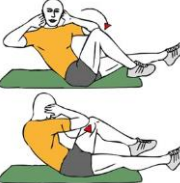







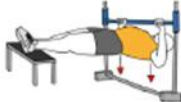

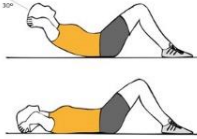

DIA 3





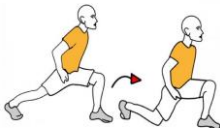


<p>Saltar a la cuerda</p>  <p>REPETICIONES: 5 MINUTOS</p>	<p>Media sentadilla y press de hombros con barra</p>  <p>REPETICIONES:20</p>	<p>Burpees</p>  <p>REPETICIONES: 20.</p>
<p>Remo con trx</p>  <p>REPETICIONES: 30</p>	<p>Media Sentadilla con trx</p>  <p>REPETICIONES:40</p>	<p>Zancada adelante</p>  <p>REPETICIONES:25 x pierna</p>
<p>Patadas atrás en cuadrupedia con pierna estirada</p>  <p>REPETICIONES:30</p>	<p>Giros de tronco contra rodilla contraria</p>  <p>REPETICIONES:20</p>	<p>Correr</p>  <p>2'intensidad alta.</p>
<p>OBSERVACIONES DE LA SESION: 2 vueltas al circuito, descanso de 2 minutos entre la primera y segunda vuelta.</p>		




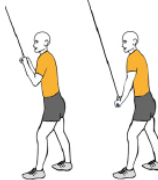



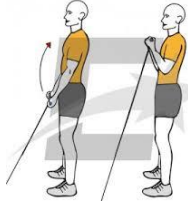

NOMBRE
JUAN ANTONIO SÁNCHEZ GÓMEZ
FECHA DE INICIO
09/11/2018
SEMANAS
8
OBJETIVO
ACONDICIONAMIENTO

 965 05 55 05
  info@isnalmoradi.es
 Ctra. Almoradí-Rafal s/n, Km. 1 (Ciudad Deportiva)

DIA 1		
<p>Zancada adelante</p>  <p>REPETICIONES: 20/ Pierna.</p>	<p>Sentadilla a una pierna-TRX</p>  <p>REPETICIONES: 20/Pierna.</p>	 <p>1'30''</p>
<p>Media sentadilla y press de hombros con mancuernas</p>  <p>REPETICIONES:25</p>	<p>Dominada boca arriba con apoyo</p>  <p>REPETICIONES:FALLO</p>	<p>Curl de bíceps con trx agarre supino</p>  <p>1'</p>
<p>Elevación lateral de la pelvis acostado de lado</p>  <p>REPETICIONES:25/ Lado</p>	 <p>REPETICIONES:40</p>	<p>Abdominales con barra</p>  <p>REPETICIONES:15</p>
<p>OBSERVACIONES DE LA SESION: 2 vueltas al circuito, descanso de 2 minutos entre la primera y segunda vuelta.</p>		

DÍA 2		
<p>Eliptica</p>  <p>10' A 185 PPM</p>	<p>Media sentadilla con las manos en la nuca</p>  <p>SERIES:3 REPETICIONES: 40 Descanso: 15''</p>	<p>Aperturas de pectoral con mancuernas en banco declinado</p>  <p>SERIES:3 REPETICIONES: 15</p>
<p>Elevación frontal de hombros con barra de pie</p>  <p>SERIES:3 REPETICIONES: 15</p>	<p>Zancada adelante</p>  <p>SERIES:3 REPETICIONES: 20/PIERNA</p>	<p>Curl de bíceps con mancuernas de pie agarre tipo martillo</p>  <p>SERIES:3 REPETICIONES: 15</p>
<p>Extensión de tríceps con barra en banco plano</p>  <p>*MANCUERNA POR MANO SERIES:3 REPETICIONES: 15</p>	<p>Salto desde media sentadilla con brazos cruzados</p>  <p>SERIES:4 durante 50''</p>	<p>Eliptica</p>  <p>7'A máxima intensidad</p>
<p>OBSERVACIONES DE LA SESION: %RM: 75% (intensidad)</p> <p>Descanso entre series: 20'' Descanso entre ejercicios: 45''</p>		

DIA 1 DORSAL		
	Jalón polea alta	Remo a una mano
	Remo en máquina	
		
		Eliptica
OBSERVACIONES DE LA SESION: Calentamiento 8' en cinta		

DIA 4 TRICEPS - BICEPS		
Extensión de triceps con barra en banco plano	Extensión de triceps de pie con polea alta	Fondos apoyo banco
		
Curl de biceps con barra en z de pie	Curl de biceps con mancuernas de pie agarre tipo martillo	BICEPS POLEA
		
		Cinta de correr
		
OBSERVACIONES DE LA SESION: Calentamiento 8' en elíptica		