

EL SIGUIENTE PROGRAMA VA DIRIGIDO PARA EL TRABAJO DE TREN SUPERIOR:

MUJERES CON % DE GRASA NO MAYOR A 24%
HOMBRES CON % DE GRASA NO MAYOR A 18%

INTRODUCCIÓN: GRADA DE HARVARD 30 SEGUNDOS O BIEN SALTOS DURANTE 30 SEGUNDOS.



EJERCICIO 1: CALISTENIA: CUATRO CICLOS DE 30 SEGUNDOS DE ESTIRAMIENTO.



EJERCICIO 2: ESTIRAMIENTO ESPALDA: CUATRO CICLOS DE 30 SEGUNDOS DE ESTIRAMIENTO.



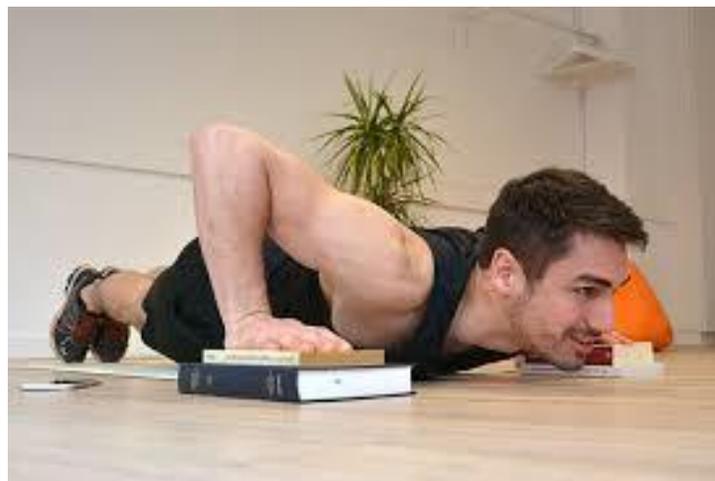
EJERCICIO 3: MULTISALTOS: CUATRO SETS DE 15 A 20 REP.



EJERCICIO 4: DESPECHADAS NORMALES: CUATRO SETS DE 15 A 20 REP.



EJERCICIO 5: DESPECHADAS INCLINADO: CUATRO SETS DE 15 A 20 REP.



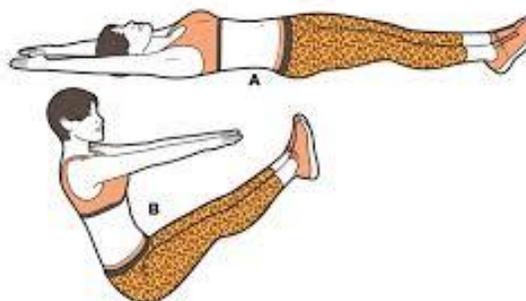
EJERCICIO 6: FONDOS PARA TRICEPS: CUATRO SETS DE 15 A 20 REP.



EJERCICIO 7: ISOMETRICO PARA HOMBRO Y TRICEPS: 4 CICLOS DE 30 SEGUNDOS POR BRAZO.



EJERCICIO 8: ABDOMINALES CON ELEVACIÓN DE TREN INFERIOR: CUATRO SETS DE 25 A 30 REP.



EJERCICIO 9: ABDOMINALES CON ELEVACIÓN DE TREN INFERIOR:
CUATRO SETS DE 25 A 30 REP.



EJERCICIO 10: CALISTENIA: CUATRO CICLOS DE 30 SEGUNDOS.

