

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

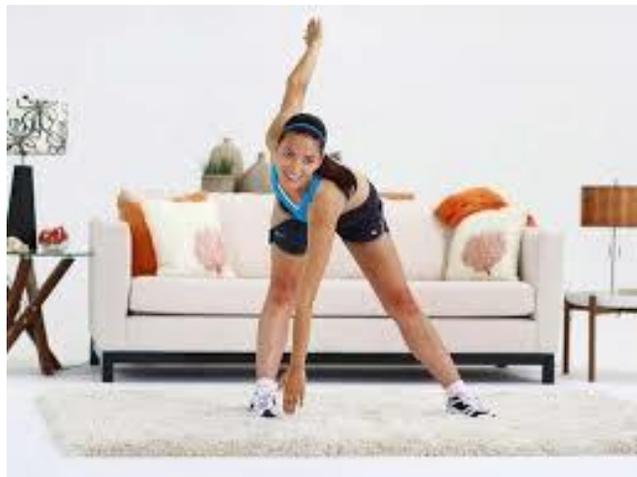
**MUJERES CON % DE GRASA DE 24% EN ADELANTE
HOMBRES CON % DE GRASA DE 18 % EN ADELANTE.**

TRABAJO AEROBICO: SALTAR DE 25 A 30 SEGUNDOS.

EJERCICIO 1: CALISTENIA. CUATRO SERIES DE 20 SEGUNDOS POR SERIE DEL ESTIRAMIENTO.



EJERCICIO 2: CALISTENIA: CUATRO SERIES DE 25 GIROS POR SERIE.



EJERCICIO 3: DESPECHADAS PRINCIPIANTES. CUATRO SERIES DE 15 REPETICIONES.



EJERCICIO 4: FONDOS PARA TRICEPS: CUATRO SERIES DE 10 A 15 REP.



EJERCICIO 5: ABDOMINALES CON SOPORTE EN PANTORRILLA. 4 SETS DE 25 A 30 REP.



EJERCICIO 6: ESTIRAMIENTO PARA ESPALDA. 4 CICLOS DE 30 SEGUNDOS POR CADA UNO.



EJERCICIO 7: CALISTENIA. 4 CICLOS DE 30 SEGUNDOS POR CADA UNO.

