

**EL SIGUIENTE PROGRAMA VA DIRIGIDO PARA EL TRABAJO DEL TREN INFERIOR:**

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

EJERCICIO 1: FLEXIÓN DE PIERNA CASA. CUATRO SETS DE 15 REP.



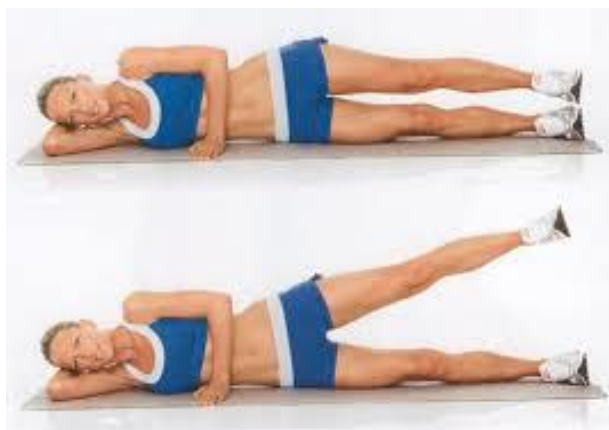
EJERCICIO 2: SENTADILLA CON ABERTURA DE PIERNA. CUATRO SETS DE 15 REP.



EJERCICIO 3: LEVANTAMIENTO DE CADERA CON TREN INFERIOR EN FLEXIÓN. 4 SETS DE 20-25 REP.



EJERCICIO 4: LEVANTAMIENTO LATERAL DE PIERNA CASA. 4 SETS DE 20-25 REP



EJERCICIO 5: CONTRACCIÓN ISOMÉTRICA CON BALÓN. 4 SETS DE 30 SEGUNDOS.

