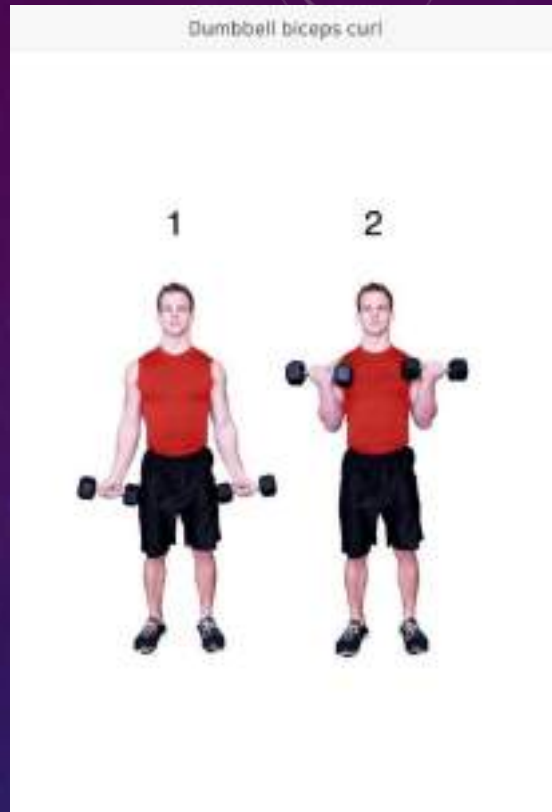


The background is a dark blue gradient with a starry pattern. On the left side, there are several circular elements: a large scale with numbers from 140 to 260, and several smaller circles with arrows indicating motion. The text is positioned on the right side of the image.

CALENTAMIENTO GENERAL

10 A 15 MINS.
DE CARDIO AL 60%

BICEPS CON LAGARTIJAS



SERIE 1 - 10 REP. – 10 LBS
Descanso 40 SEG

SERIE 2 - 10 REP. – 10 LBS
Descanso 40 SEG

SERIE 3 - 10 REP. – 10 LBS
Descanso 40 SEG

SERIE 4 - 10 REP. – 10 LBS

Descanso 2.00 MINUTOS

DESPLANTES CON DISCO 10 LBS
(brazos estirados sobre la cabeza)

Walking dumbbell lunge



SERIE 1 - 12 REP. – 10 LBS
Descanso 40 SEG

SERIE 2 - 12 REP. – 10 LBS
Descanso 40 SEG

SERIE 3 - 12 REP. – 10 LBS
Descanso 40 SEG

SERIE 4 - 12 REP. – 10 LBS

Descanso 2.00 MINUTOS

PLANCA CON ESCALADORA

(brazos altura hombros,
mirada por arriba línea
imaginaria)

Dirty dog



SERIE 1 - 30 REP.
Descanso 30 SEG

SERIE 2 - 30 REP.
Descanso 30 SEG

SERIE 3 - 30 REP.
Descanso 30 SEG

SERIE 4 - 30 REP.

Descanso 2.00 MINUTOS

SENTADILLAS CON PRESS HOMBRO

(se acompaña disco 10 lbs,

Manos al frente

Se baja y sube en sintonía)



SERIE 1 - 10 REP.
Descanso 40 SEG

SERIE 2 - 10 REP.
Descanso 40 SEG

SERIE 3 - 10 REP.
Descanso 40 SEG

SERIE 4 - 10 REP.

Descanso 2.00 MINUTOS

JALONES ASISTIDOS
CON AGARRE CERRADO



SERIE 1 - 12 REP. – 14 LBS
Descanso 40 SEG

SERIE 2 - 12 REP. – 14 LBS
Descanso 40 SEG

SERIE 3 - 12 REP. – 14 LBS
Descanso 40 SEG

SERIE 4 - 12 REP. – 14 LBS

Descanso 2.00 MINUTOS

FLEXIONES DE PIERNA, COLGADO
(piernas encogidas, altura del pecho)



SERIE 1 - 12 REP.
Descanso 40 SEG

SERIE 2 - 12 REP.
Descanso 40 SEG

SERIE 3 - 12 REP.
Descanso 40 SEG

SERIE 4 - 12 REP.

Descanso 2.00 MINUTOS

The background features a dark blue gradient with a subtle pattern of white dots. Overlaid on this are several circular elements: a large scale on the left with markings from 140 to 260, and several smaller circles with arrows indicating clockwise or counter-clockwise rotation. The text is centered in the right half of the image.

ABS Y PANTORILLA

4 SERIES DE
25 REPETICIONES
POR 30 SEGUNDOS DESCANSO



4 SERIES DE
25 REPETICIONES
POR 30 segundos DESCANSO



Kettlebell russian twist



4 SERIES DE
25 REPETICIONES
POR 30 segundos DESCANSO



“TRIÀNGULOS”

4 SERIES DE
25 REPETICIONES
POR 30 segundos DESCANSO



“PANTORILLA”
A la par y otra
con
1 pie adelante

4 SERIES DE
25 REPETICIONES
X 30 segundos
DESCANSO



The background features a dark blue gradient with faint, light blue circular patterns and a scale. The scale is a large arc on the left side, with numbers ranging from 140 to 260 in increments of 10. There are also several smaller circles and dashed lines scattered across the background, some with arrows indicating direction.

ESTIRAMIENTO

10 SEGUNDOS POR
ESTIRAMIENTO

10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



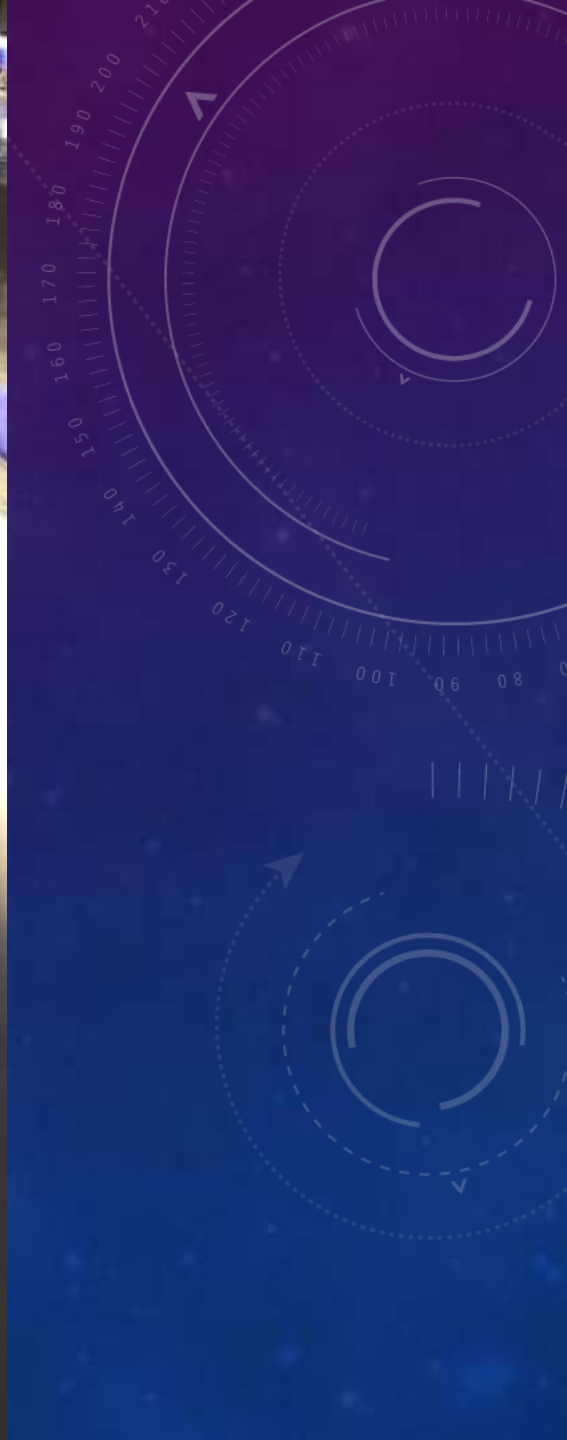
10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



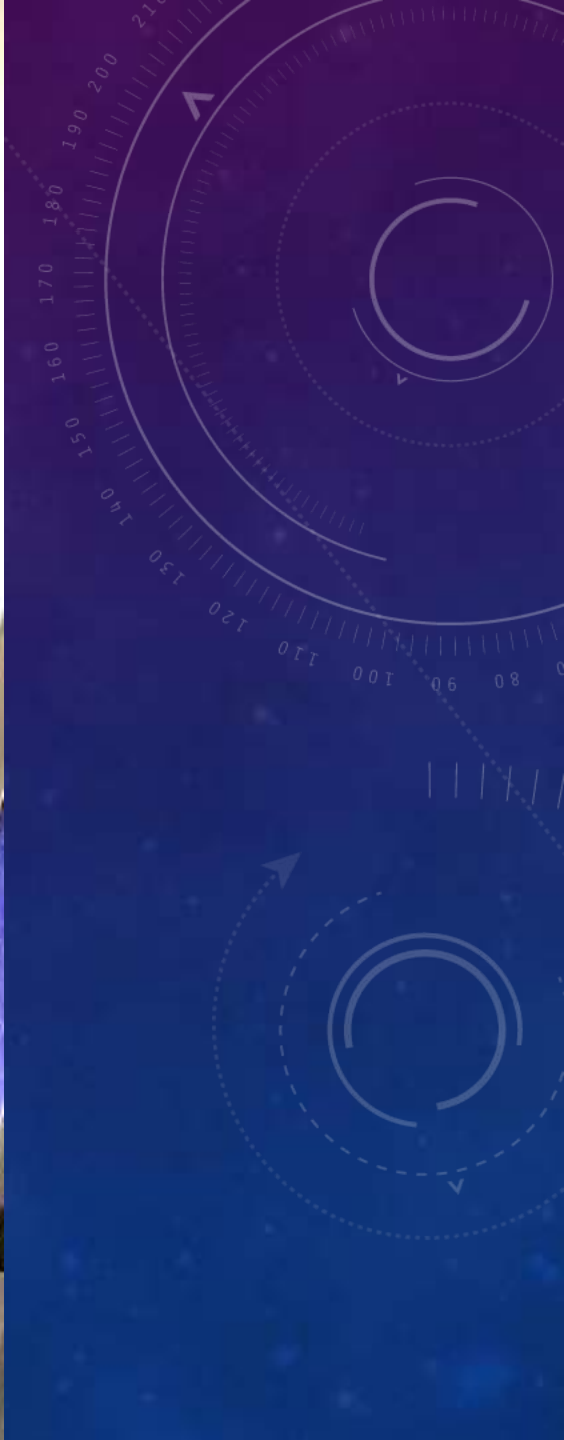
10 SEGUNDOS



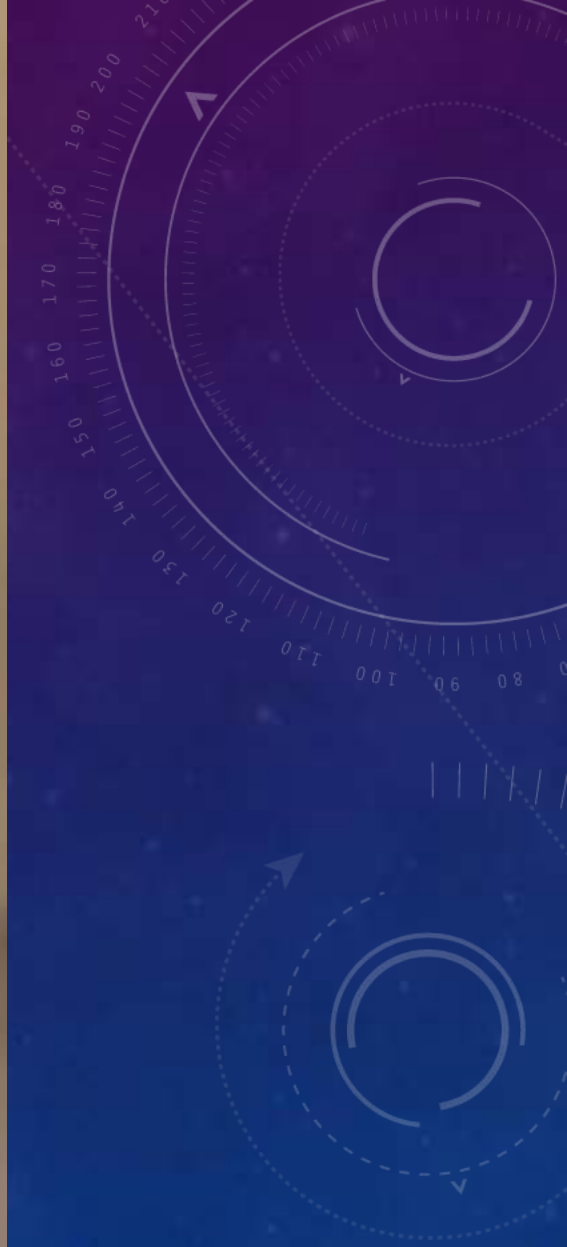
10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS

