

The background features a dark blue gradient with faint, light blue technical diagrams. On the left side, there is a large circular scale with numerical markings from 140 to 260 in increments of 10. Several circular diagrams with arrows and dashed lines are scattered across the background, suggesting a technical or scientific theme.

CALENTAMIENTO GENERAL

10 A 15 MINS.
DE CARDIO AL 60%

PESO MUERTO CON
MANCUERNAS / PRESS
HOMBRO PARADO *
+plancha



SERIE 1 - 15 REP. - 15 LBS
+PLANCHA 30 SEG

SERIE 2 - 15 REP. - 15 LBS
+PLANCHA 30 SEG

SERIE 3 - 15 REP. - 15 LBS
+PLANCHA 30 SEG

Descanso 2,00 mins

DESPLANTE CON ELEVACIÓN



SERIE 1 - 15 REP. - C/LADO
Descanso 45 Segundos

SERIE 2 - 15 REP. - C/LADO
Descanso 45 Segundos

SERIE 3 - 15 REP. - C/LADO
Descanso 45 Segundos

Descanso 3,00 mins

MÁQUINA DOMINADAS



SERIE 1 - 12 REP. - 14 LBS
Descanso 45 Segundos

SERIE 2 - 12 REP. - 14 LBS
Descanso 45 Segundos

SERIE 3 - 12 REP. - 14 LBS
Descanso 45 Segundos

Descanso 2,00 mins

ABDOMINALES / (ELEVACIÓN DE PIERNAS)



SERIE 1 - 15 REP. -
Descanso 30-45 Segundos

SERIE 2 - 15 REP. -
Descanso 30-45 Segundos

SERIE 3 - 15 REP. -
Descanso 30-45 Segundos

Descanso 2,00 mins

PANTORILLAS (máquina)



SERIE 1

- 10 REP. - 45 a 0 grados
 - 10 REP. - 45 a 90 grados
 - 5 REP. - 0 a 90 grados
- Descanso 45 Segundos

SERIE 2

- 10 REP. - 45 a 0 grados
 - 10 REP. - 45 a 90 grados
 - 5 REP. - 0 a 90 grados
- Descanso 45 Segundos

SERIE 3

- 10 REP. - 45 a 0 grados
- 10 REP. - 45 a 90 grados
- 5 REP. - 0 a 90 grados

Descanso 2,00 Minutos

The background features a dark blue gradient with technical diagrams. On the left, a speedometer scale is visible with markings from 150 to 260. Various circular diagrams with arrows and dashed lines are scattered across the background, suggesting mechanical or engineering concepts.

ABS Y PANTORILLA

4 SERIES DE
25 REPETICIONES
POR 30 SEGUNDOS
DESCANSO



4 SERIES DE
25 REPETICIONES
POR 30 segundos DESCANSO



Kettlebell russian twist

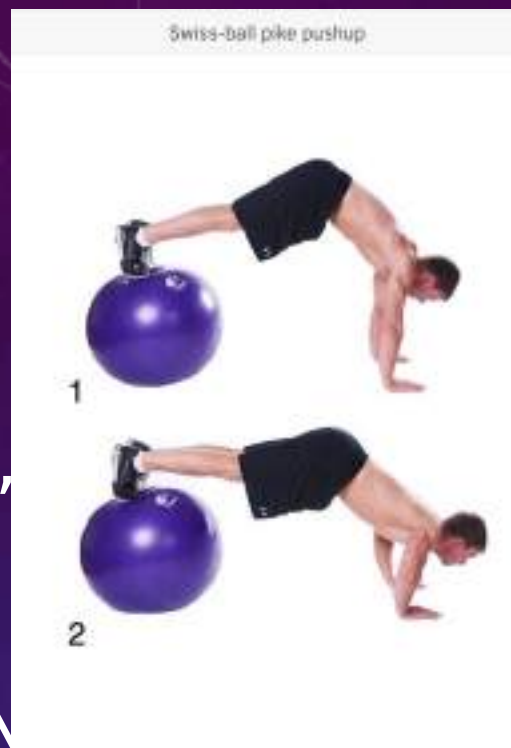


4 SERIES DE
25 REPETICIONES
POR 30 segundos DESCANSO



“TRIÀNGULOS”

4 SERIES DE
25 REPETICIONES
POR 30 segundos DESCANSO



“PANTORILLA”
A la par y otra
con
1 pie adelante
4 SERIES DE
25 REPETICION
X 30 segundos
DESCANSO



The background features a dark blue gradient with faint, light blue technical diagrams. On the left, a large circular scale is visible, with numerical markings from 150 to 260. Several circular arrows and dashed lines are scattered across the background, suggesting a technical or scientific theme.

ESTIRAMIENTO

10 SEGUNDOS POR
ESTIRAMIENTO

10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



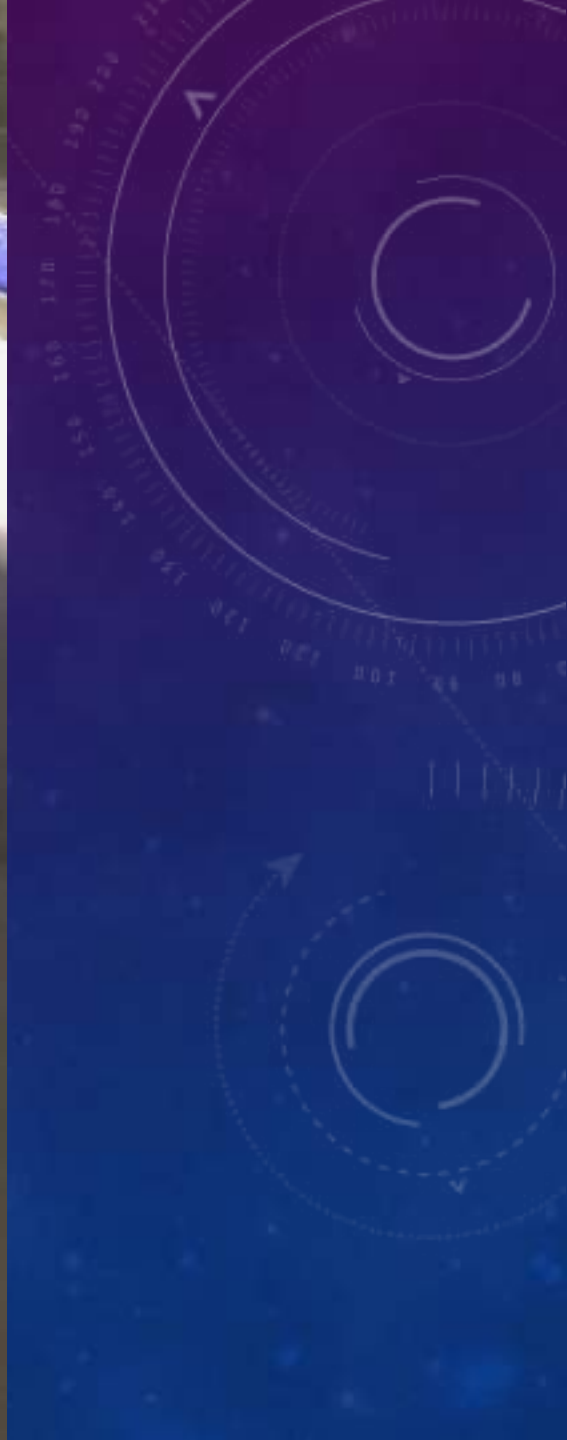
10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



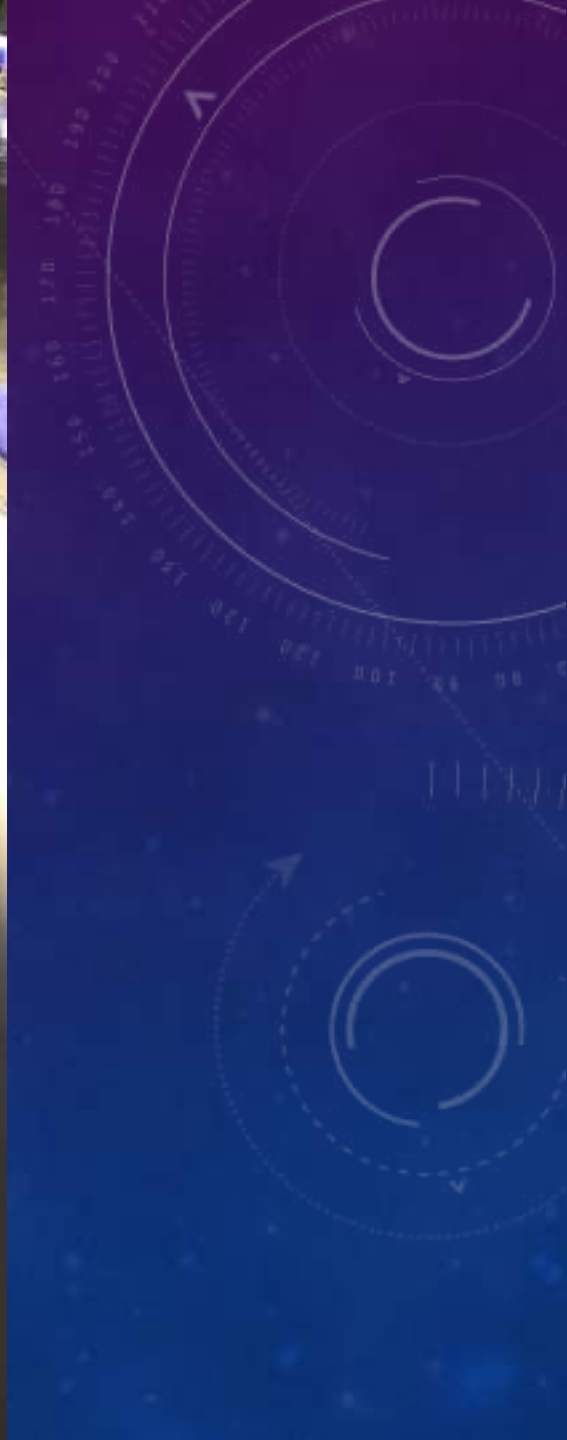
10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS

