

**RUTINA**

**SEMANAL**







# FUERZA

Las rutinas de entrenamiento cardiovascular o ejercicio aeróbico ayudan a la adaptación de musculación que permitan alcanzar los objetivos en el gimnasio.

El entrenamiento del sistema cardiorrespiratorio y de la resistencia aeróbica es fundamental para cualquier entrenamiento, tomando en cuenta la resistencia y salud.



# Despechadas

Trabajar fuerza, resistencia y capacidad aeróbica, a través la realización de despechadas.

## Lunes, Miércoles y Viernes:

- Serie 1: 5 despechadas, descanso de 1 minuto.
- Serie 2: 10 despechadas, descanso de 45 segundos.
- Serie 3: 8 despechadas.



# Abdominales

Trabajar fuerza en el abdomen y fortalecer los músculos.

## Martes, Jueves y Sábado:

- Serie 1: 7 abdominales, descanso de 1 minuto.
- Serie 2: 12 abdominales, descanso de 1 minuto.
- Serie 3: 10 abdominales.