



RUTINA

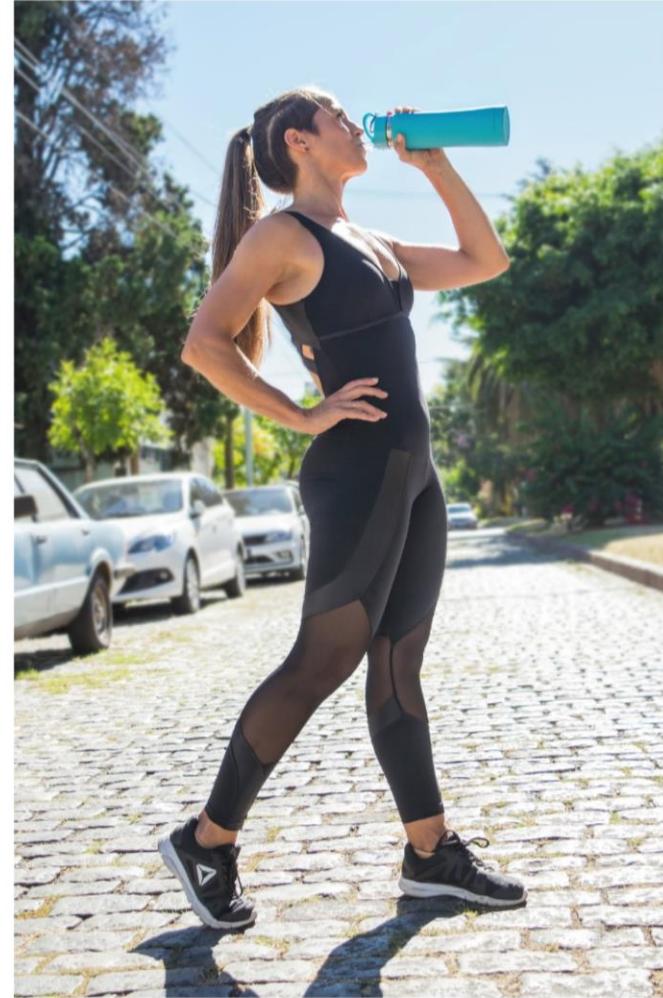
SEMANAL

Tren superior

- Derivado de la información compartida en la lección del día, velando por la mejora del rendimiento con la ejercitación del tren superior se presenta la rutina semanal. Investiga sobre cada ejercicio la forma adecuada de realizarlo.
- Toma en cuenta:
 - Contar con hidratación antes, durante y después del entrenamiento.
 - Utilizar calzado y ropa adecuada.
 - Realizar ejercicios de calentamiento y enfriamiento que promuevan la adaptación a la rutina de forma correcta.

LUNES

- ❖ 5 series de sentadillas altas, de entre 8 y 10 repeticiones.
- ❖ 5 series de sentadillas bajas, de 8 a 10 repeticiones.



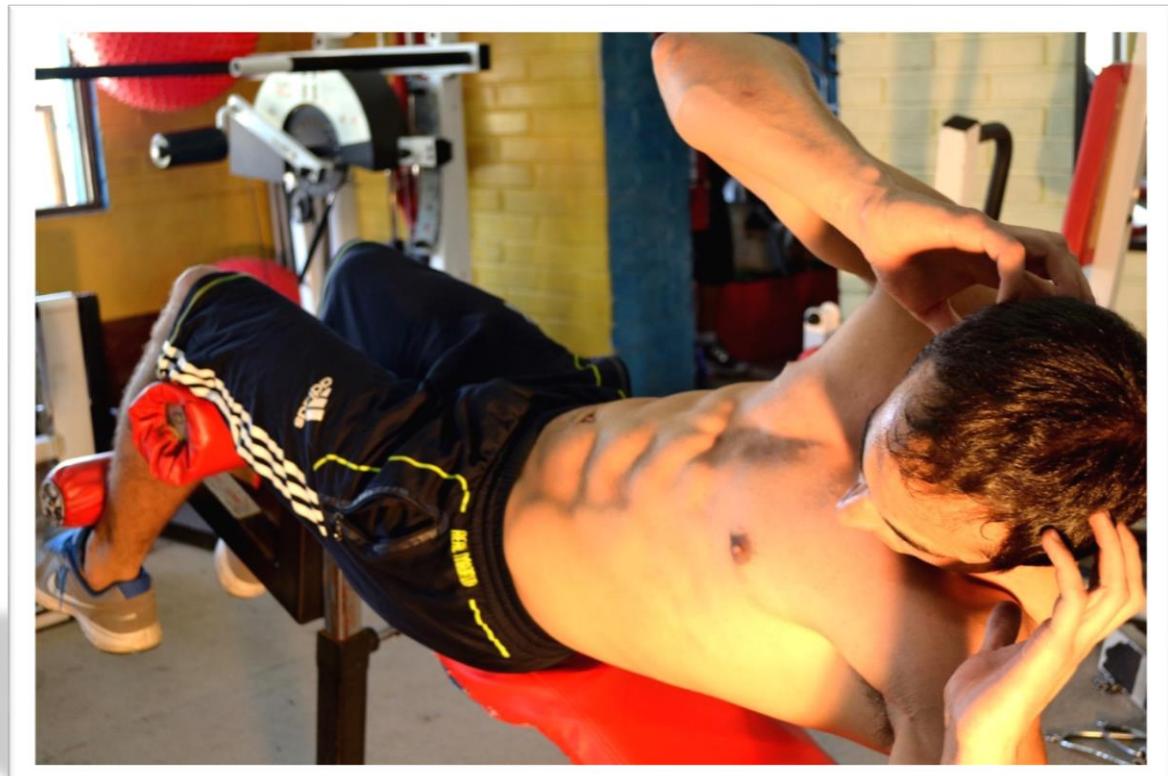
MARTES



- ❖ 25 abdominales.
- ❖ 4 series de bíceps levantando objeto de peso adecuado, realizando de 10 a 8 repeticiones.

MIÉRCOLES

- ❖ 5 series de sentadillas de 12 repeticiones.
- ❖ 25 abdominales.



JUEVES



- ❖ 3 series de bíceps femoral de 12 repeticiones.
- ❖ Trabajar aductores en tres series de 12 repeticiones.

VIERNES

- ❖ Gemelos en 2 series de 20 repeticiones

