

**RUTINA**

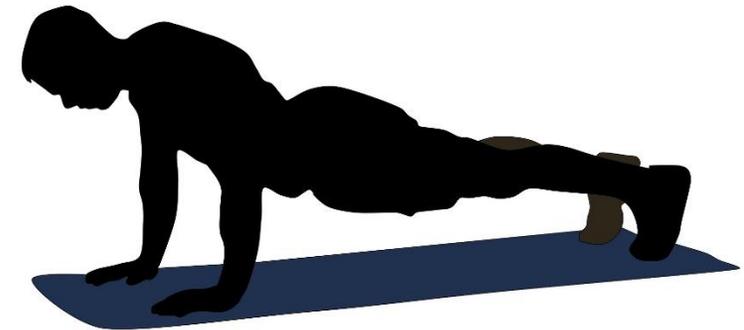
**SEMANAL**



# FLEXIONES

Tomando como referencia los ejercicios descritos en la lectura del día, realizar cada tipo de flexión siguiendo las instrucciones diarias.

Recordar escoger el momento adecuado, utilizar ropa y calzado deportivo, iniciar con estiramiento y terminar con los ejercicios de enfriamiento que permitan regresar a la inactividad de forma correcta.



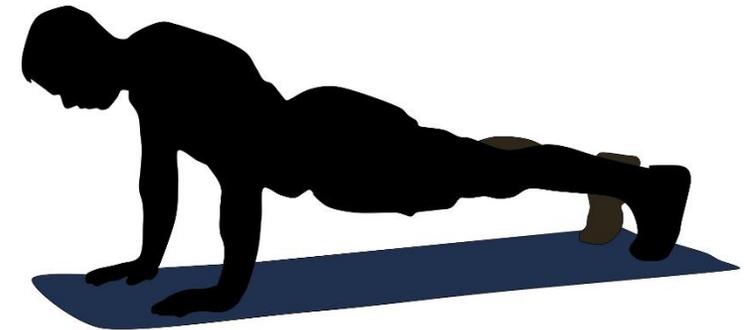
# LUNES

## ➤ Flexiones

- ✓ Realizar tres rutinas de 10 flexiones cada una.
- ✓ Descansar tres minutos entre cada rutina.

## ➤ Flexiones con rodillas

- Realizar tres rutinas de 10 flexiones cada una.
- Descansar dos minutos entre cada rutina.



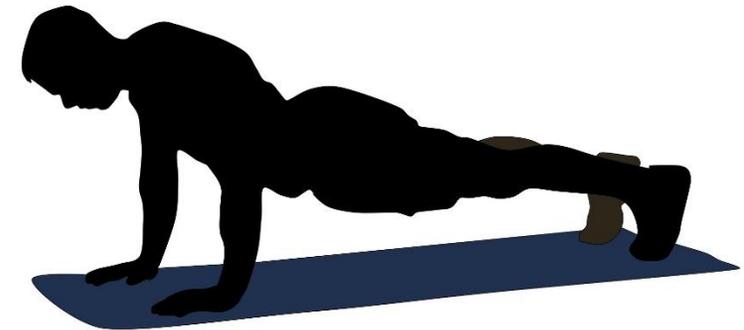
# MARTES

## ➤ Flexiones declinadas

- ✓ Realizar tres rutinas de 8 flexiones cada una.
- ✓ Descansar tres minutos entre cada rutina.

## ➤ Flexiones hindú con rodillas

- Realizar tres rutinas de 10 flexiones cada una.
- Descansar dos minutos entre cada rutina.



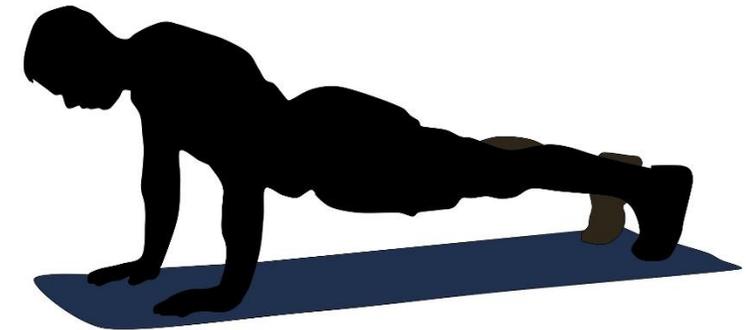
# MIÉRCOLES

## ➤ Flexiones laterales con rodillas

- ✓ Realizar tres rutinas de 12 flexiones cada una.
- ✓ Descansar dos minutos entre cada rutina.

## ➤ Flexiones abiertas con rodillas

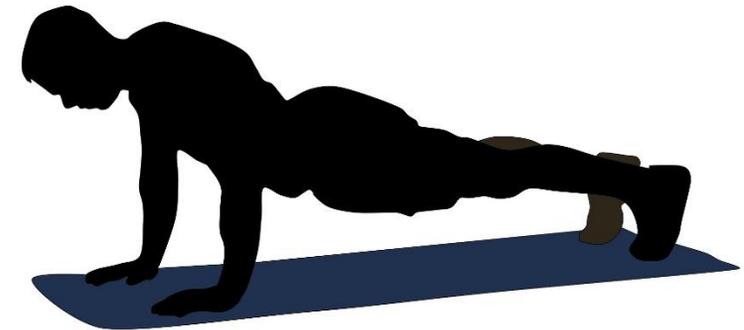
- Realizar tres rutinas de 12 flexiones cada una.
- Descansar dos minutos entre cada rutina.



# JUEVES

## ➤ Flexiones reptil con rodillas

- ✓ Realizar cuatro rutinas de 10 flexiones cada una.
- ✓ Descansar tres minutos entre cada rutina.



# VIERNES

## ➤ Realizar todas las rutinas de flexiones

➤ Dos rutinas de cada tipo de 8 ejercicios cada una.

➤ Descansar entre cada rutina dos minutos.

➤ Recordar hidratarse antes, durante y después de la ejercitación.

