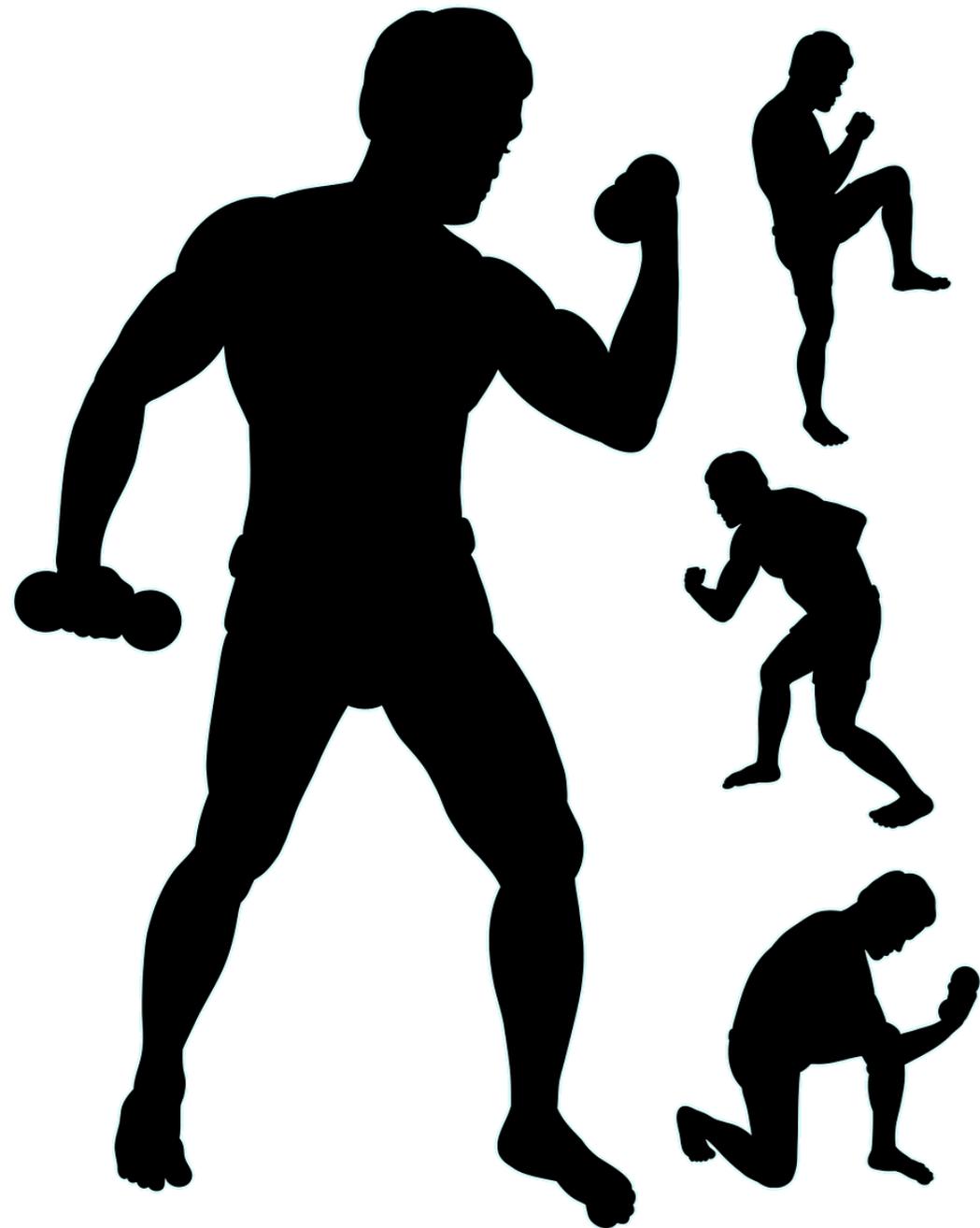


**RUTINA**

**SEMANAL**





# Fuerza en brazo

El desarrollo de la fuerza en brazo es importante para mejorar progresivamente la respuesta rápida.

Utiliza ropa y calzado deportivo, iniciar con estiramiento y terminar con los ejercicios de enfriamiento que permitan regresar a la inactividad de forma correcta.

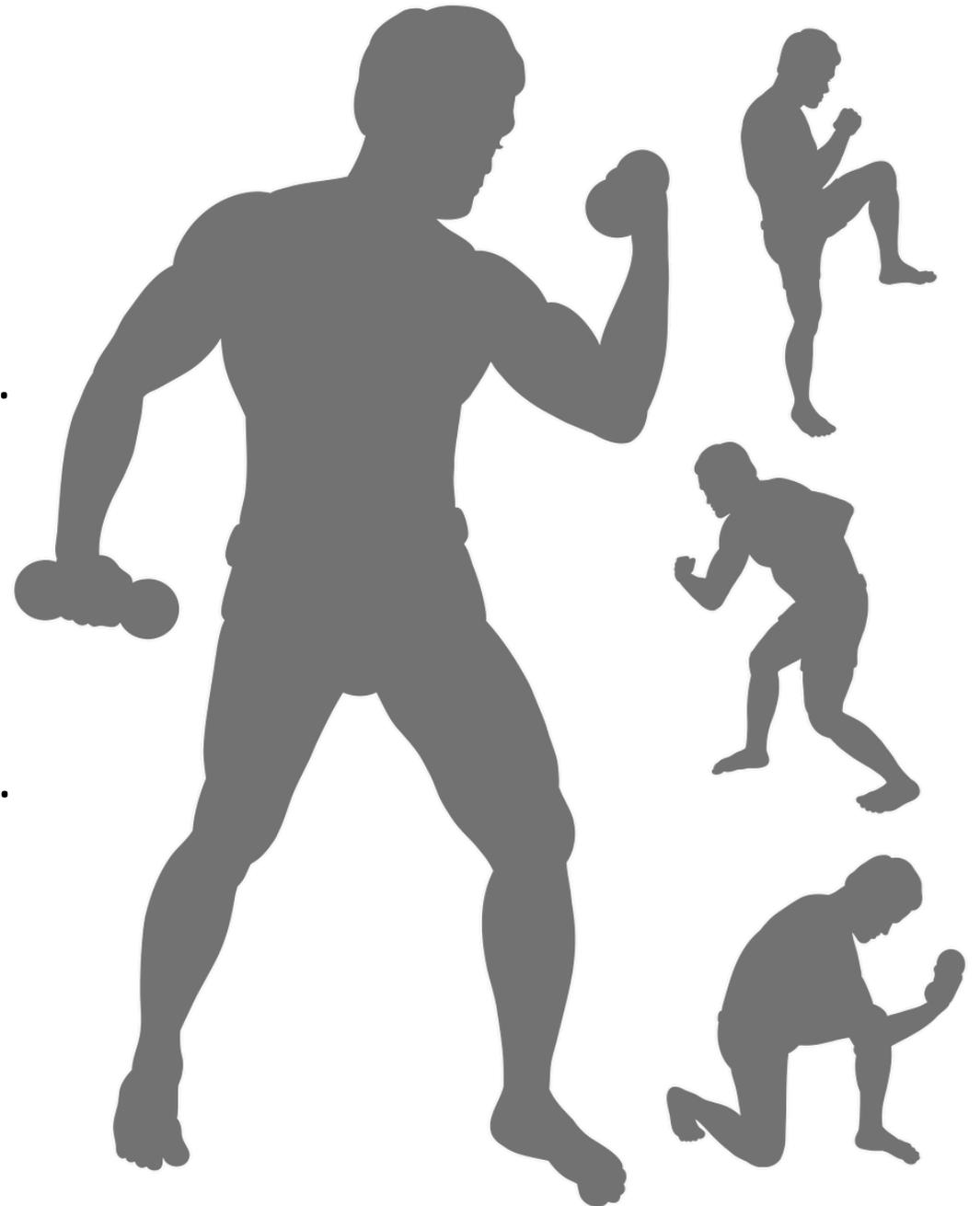
# LUNES

## ➤ 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.

