

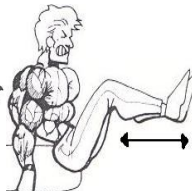

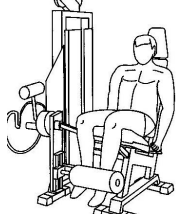
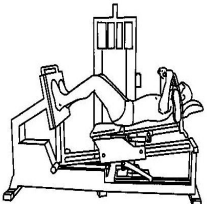
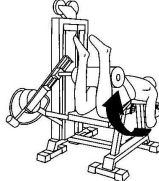
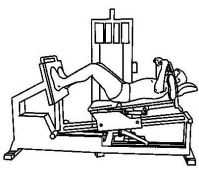
	NOMBRE	
	DURACION	AL
	PERIODO	CUATRO SEMANAS
	OBSERVACIONES: S. GIGANTE Y PREEEXHAUSTACION	
RUTINA DE ENTRENO.		

ANTES DEL ENTRENO AEROBICOS 20 MINUTOS ESTIRAMIENTO FINAL DE CADA SERIE GIGANTE				
AL PECHO- GIROS-ENCOG.- HIPEREXT. 2X20- 15-20-20				
PRESS-ELEV. LAT.-REMO VERT.-PAJARO 3X12-15				
PRENSA- TIJERAS-SENT- FEMORAL 3X15- 20				
GEMELOS PRENSA- DE PIE- PATADAS - PUENTE 2X25				

ANTES DEL ENTRENO AEROBICOS 20 MINUTOS					
ELEV. PIERNAS 3X10- 3X25		BICI 3'	PAJARO 3X15 PRESS NUCA 3X10		RODILLA PECHO 15 EXTENSIONES 3X15
					
SENT. HORIZ. 3X10	TOCAR TALON 15	FEMORAL . 3X20 PRENSA PIES ARRIBA 3X20	ENCOGIMIENTO 20	GEMELOS DE PIE - GEMELOS PRENSA. 3X20-25	BUENOS DIAS 20
					

ANTES DEL ENTRENO AEROBICOS 20 MINUTOS ESTIRAMIENTO FINAL DE CADA SERIE GIGANTE				
PRESS BANCA- AP.-P. SUP. MANC.-PULLOV. 3X15				
POLEA ALTA- POLEA BAJA – REMO MANC – HIPEREXT 3X15				
COZ - EXTENS. – FONDO - POLEA- TIRON 2X15				
C. BARRA-CONC – MARTILLO - SCOTT- 2X15				

ANTES DEL ENTRENO AEROBICOS 20 MINUTOS

AP. PLANA 3X15 PRESS SUP. MANC. 3X8			PATADAS RANA 30	POLEA ALTA 3X12 POLEA BAJA 3X12			GIROS SENTADOS 50	TIRON POLEA 2X8-10	
FONDO 2X8-10		ENCOG. POLEA 25		CONCENTR. 2X8-10 CURL BARRA 2X8-10				HIPEREXT. 20	RODILLA AL PECHO- -ENCOG. POLEA - 3X15-20