


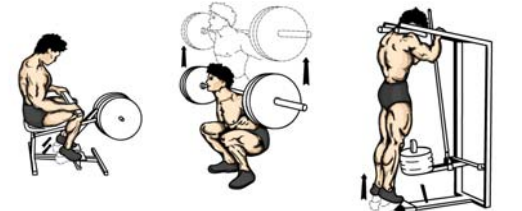




Día 1- Pecho - Tricep - (Abdominales opcional)

| | |
|--|---|
|  <p>Cada ejercicio requiere 4 series de 10 repeticiones</p> |  <p>4 series de 10 repeticiones</p> |
|--|---|


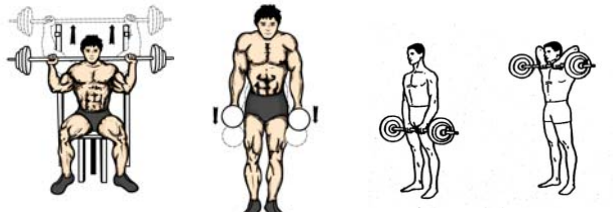
Día 2- Piernas - Pantorrila - (Abdominales opcional)

| | |
|--|---|
|  <p>Cada ejercicio requiere 4 series de 10 repeticiones</p> |  <p>4 series de 10 repeticiones</p> |
|--|---|

Día 3- Espalda – Bicep - (Abdominales opcional)

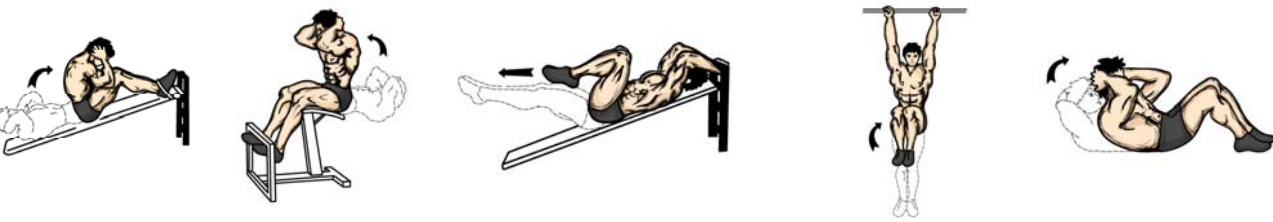
| | |
|---|--|
|  <p>Cada ejercicio requiere 4 series de 10 repeticiones</p> |  <p>4 series de 10 repeticiones</p> |
|---|--|

Día 4- Hombro – Trapecio- Abdominales

| | |
|--|---|
|  <p>Cada ejercicio requiere 4 series de 10 repeticiones</p> |  <p>4 series de 10 repeticiones</p> |
|--|---|

Día 5- Abdominales

El quinto día es opcional si al final de cada entrenamiento le dedica uno o dos ejercicios de abdominales

| |
|---|
|  <p>5 series de 20 repeticiones</p> |
|---|

Recuerde que toda Rutina de entrenamiento debe ser acompañada de al menos 15 minutos de pre-calentamiento, algunos ejercicios pueden estar contra indicados para algunas condiciones de espalda o cardiacas por lo recuerde consultar a su medico o a un entrenador sobre cualquier limitación física o malestar causado por algún sobre esfuerzo. Use el peso que pueda controlar, si el peso es excesivo utilice ayuda adicional para controlarlo, recuerde su seguridad sin importar que ya lo allá realizado con anterioridad, evite lesiones innecesarias, si es su primera vez, utilice peso ligeros o de acuerdo a su control, no se sobre esfuerce, recuerde darle tiempo al músculo para su descanso, consulte con un entrenador personal si desea otros resultados adicionales.