



SESIÓN DE TRABAJO LUNES

EJERCICIO	PEQUEÑOS	GRANDES
Carrera continua	15-20 minutos	30 minutos
Cintura	<ul style="list-style-type: none">• 3x10....oblicuos• 3x20....rotaciones• 3x20....oblicuos “pica” en hombro• 3x10....flexión tronco (mano pie contrario)	<ul style="list-style-type: none">• 4x30....oblicuos• 4x20....rotaciones• 3x20....oblicuos “pica” en hombro• 4x15....flexión tronco (mano pie contrario)
Abdominales Pecho <small>Alternamos pecho y abdominales</small>	3x15....15'' 2x6.....30'' (apoyando rodillas)	5x40....15'' 4x20....30''
Lumbares	3x10....30''	5x20....30''
Bíceps <small>De pie Curls en barra</small>	3x10 (1 pesa x brazo)	4x15 (2 pesas x brazo)
Estiramientos	Todos	

SESIÓN DE TRABAJO MARTES

EJERCICIO	PEQUEÑOS	GRANDES
Carrera continua	25 minutos	50 minutos
Abdominales	6x10....15''	8x30....15''
Lumbares	3x10....30''	5x20....30''
Tríceps en barrera, escalón, bordillo...	3x10....15''	4x15....15''
Dorsales	3x10....15'' (gomas elásticas)	3x5-10....30'' (dominadas)
Estiramientos	Todos	



SESIÓN DE TRABAJO MIÉRCOLES

EJERCICIO	PEQUEÑOS	GRANDES
Carrera continua	25 minutos (Playa: Ir al tranvía)	40 minutos (Playa: Ir al tranvía: 2 veces)
Cintura	<ul style="list-style-type: none">• 3x10....oblicuos• 3x20....rotaciones• 3x20....oblicuos “pica” en hombro• 3x10....flexión tronco (mano pie contrario)	<ul style="list-style-type: none">• 4x30.....oblicuos• 4x20.....rotaciones• 3x20.....oblicuos “pica” en hombro• 4x15....flexión tronco (mano pie contrario)
Abdominales	3x15....15''	5x40....15''
Lumbares	3x10....30''	5x20....30''
Sentadillas Gemelos Elevación talones en barrera Alternamos sentadillas y gemelos	3x10....15'' 3x20....30''	4x20.....15'' 3x30.....30''
Hombros Frontales con mancuernas	3x10....30'' (pesas 1 kilo)	3x20....30'' (pesas 1-2 kilos)
Estiramientos	Todos	

SESIÓN DE TRABAJO JUEVES

EJERCICIO	PEQUEÑOS	GRANDES
Carrera continua	25 minutos	50 minutos
Abdominales	6x10....15''	8x30....15''
Lumbares	3x10....30''	5x20....30''
Antebrazos	3x10....30'' (pesas 1 kilo)	4x20....30'' (pesas 1-2 kilos)
Estiramientos	Todos	