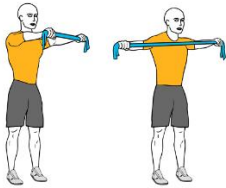


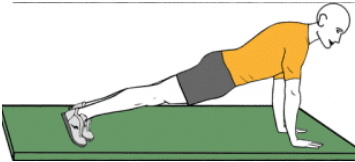
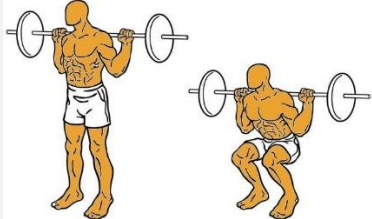



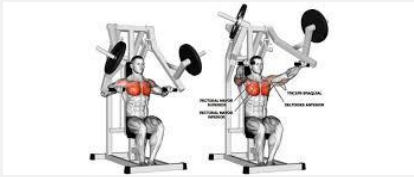

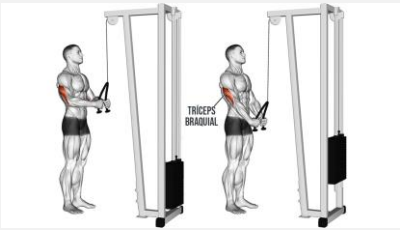
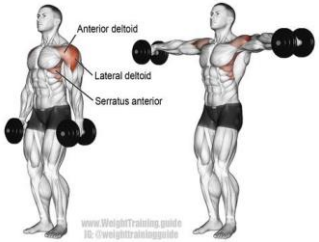


NOMBRE: MARIA MAGDALENA SAURA MORENO				
FECHA DE INICIO: 29/09/20				
SEMANAS: 8				
OBJETIVO: FITNESS MUJER				
CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD				
Nº	EJERCICIO	SERIES	REPS	RIR
1	BANDPULLAPART	2	10	
2	MONSTER WALK	2	12-12	
3	SENTADILLA LIBRE	2	10	
4	PLANCHA FRONTAL	2	20''	
<p>1.</p> 		<p>2.</p> 		
<p>3.</p> 		<p>4.</p> 		

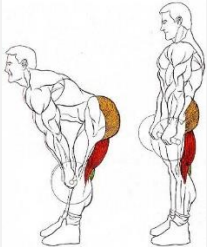



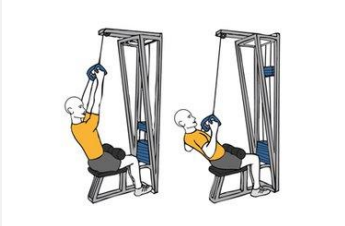
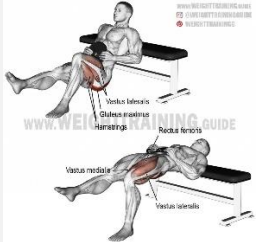
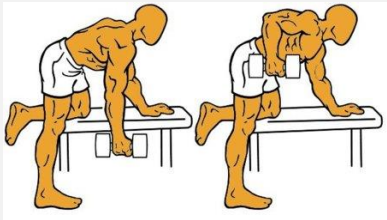
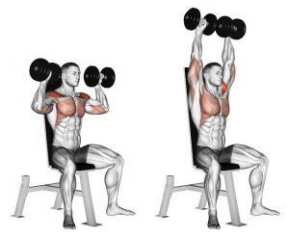
DÍA 1 – CADENA ANTERIOR				
Nº	EJERCICIO	SERIES	REPS	RIR
1	SENTADILLA BARRA	4	8	2
2	PRENSA SS1	3	12	2
3	PRESS BANCA MANCUERNA SS1	3	10	2
4	ZANCADAS SS2	3	12-12	1
5	PRESS BANCA MAQUINA SS2	3	12	1
6	EXTENSIÓN CUÁDRICEPS TTT1	3	15	1
7	TRICEPS POLEA TTT1	3	15	1
8	ELEVACIONES LATERALES TTT1	3	15	1

<p>1.</p> 	<p>2.</p> 
<p>3.</p> 	<p>4.</p> 
<p>5.</p> 	<p>6.</p> 
<p>7.</p> 	<p>8.</p> 

☎ 965 05 55 05 ✉ info@isnalmoradi.es

📍 Ctra. Almoradí-Rafal s/n, Km. 1 (Ciudad Deportiva)


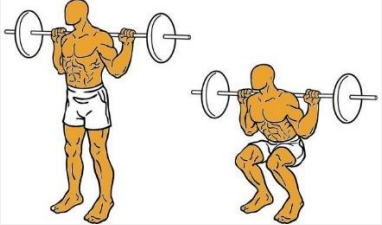

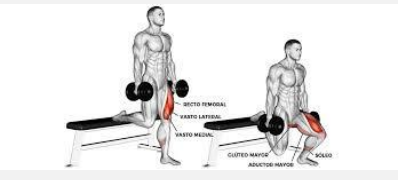
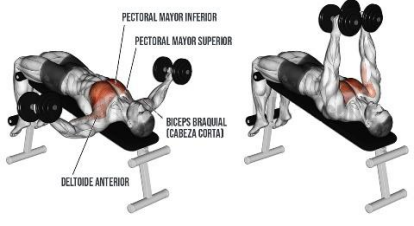
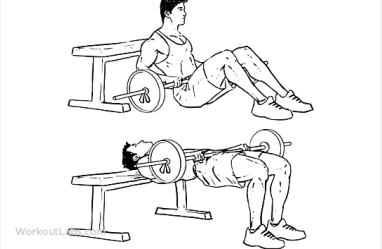
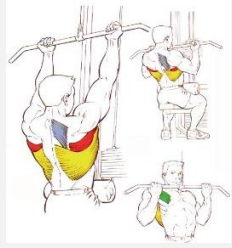
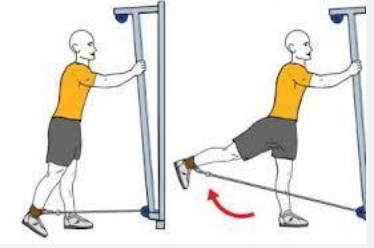
DIA 2 – CADENA POSTERIOR				
Nº	EJERCICIO	SERIES	REPS	RIR
1	PESO MUERTO RUMANO	4	8	2
2	HIPTHRUST SS1	3	10	1
3	REMO CON POLEA BAJA SS1	3	10	2
4	PULL THROUGH SS2	3	15	2
5	JALÓN NEUTRO SS2	3	12	1
6	HIPTHRUST 1 PIERNA TTT1	3	15	1
7	REMO 1 MANO TTT1	3	12-12	1
8	PRESS MILITAR MANCUERNAS TTT1	3	15	1

<p>1.</p> 	<p>2.</p> 
<p>3.</p> 	<p>4.</p> 
<p>5.</p> 	<p>6.</p> 
<p>7.</p> 	<p>8.</p> 

☎ 965 05 55 05 ✉ info@isnalmoradi.es

📍 Ctra. Almoradí-Rafal s/n, Km. 1 (Ciudad Deportiva)

DIA 3 – FULL BODY				
Nº	EJERCICIO	SERIES	REPS	RIR
1	PRESS BANCA MANCUERNAS SS1	3	10	2
2	SENTADILLA BARRA SS1	3	12	2
3	REMO CON BARRA SS2	3	10	2
4	SENTADILLA BULGARA SS2	3	10-10	1
5	APERTURAS INCLINADAS SS3	3	12	1
6	HIPTHRUST SS3	3	10	2
7	JALÓN AGARRE SUPINO SS4	3	12	1
8	PATADA DE GLUTEO POLEA SS4	3	15-15	1

<p>1.</p> 	<p>2.</p> 
<p>3.</p> 	<p>4.</p> 
<p>5.</p> 	<p>6.</p> 
<p>7.</p> 	<p>8.</p> 

☎ 965 05 55 05 ✉ info@isnalmoradi.es

📍 Ctra. Almoradí-Rafal s/n, Km. 1 (Ciudad Deportiva)

OBSERVACIONES

¿QUÉ ES EL RIR?

Son las repeticiones que te dejas en recámara hasta el fallo. Por ejemplo: Un RIR 2 sería hacer press de banca con 50kg y puedes hacer 10 llegando al fallo, entonces realizaríamos 8 repeticiones.

¿QUÉ ES SS1, SS2, SS3?

SS quiere decir superseries, es decir, ejercicios que se hacen de forma consecutiva. Por ejemplo: Press Banca SS y Remo con Barra SS, haríamos press de banca, sin descanso Remo con Barra y descansaríamos. Los números marcan los ejercicios que se incluyen en esa superserie.

¿QUÉ ES TTT1. TTT2...?

Son triserias, grupos de 3 ejercicios que se realizan de manera consecutiva y posteriormente se descansa. Los números marcan la triserie a llevar a cabo.

¿LAS REPETICIONES SON LAS QUE MARCAN SI O SI?

NO, son números aproximados, si en lugar de hacer 12 salen 10 o 14 no pasa nada, siempre que se respete el RIR.