

**MES 1****SEMANAS 1 y 2**

| DÍA 1 | | SEMANA 1 | |
|-----------------------|--------|--------------|----------|
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO |
| Sentadillas | 2 | 10 | 30 seg |
| Lagartijas | 2 | 5 | 30 seg |
| Puente para Glúteos | 2 | 15 | 30 seg |
| Isquios sobre Piso | 2 | 10 | 30 seg |
| Elevación de Talones | 3 | 15 | 30 seg |
| Bicho Muerto para Abs | 2 | 8 | 30 seg |
| Plancha Abdominal | 2 | 8 seg | 30 seg |

| DÍA 2 | | SEMANA 1 | |
|-----------------------|--------|--------------|----------|
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO |
| Sentadillas | 3 | 10 | 30 seg |
| Lagartijas | 3 | 5 | 30 seg |
| Puente para Glúteos | 3 | 15 | 30 seg |
| Isquios sobre Piso | 3 | 10 | 30 seg |
| Elevación de Talones | 4 | 15 | 30 seg |
| Bicho Muerto para Abs | 3 | 8 | 30 seg |
| Plancha Abdominal | 3 | 8 seg | 30 seg |

| DÍA 3 | | SEMANA 1 | |
|-----------------------|--------|--------------|----------|
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO |
| Sentadillas | 4 | 10 | 30 seg |
| Lagartijas | 4 | 5 | 30 seg |
| Puente para Glúteos | 4 | 15 | 30 seg |
| Isquios sobre Piso | 4 | 10 | 30 seg |
| Elevación de Talones | 5 | 15 | 30 seg |
| Bicho Muerto para Abs | 4 | 8 | 30 seg |
| Plancha Abdominal | 4 | 8 seg | 30 seg |

| DÍA 4 | | SEMANA 2 | |
|-----------------------|--------|--------------|----------|
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO |
| Sentadillas | 2 | 12 | 20 seg |
| Lagartijas | 2 | 7 | 20 seg |
| Puente para Glúteos | 2 | 17 | 20 seg |
| Isquios sobre Piso | 2 | 12 | 20 seg |
| Elevación de Talones | 3 | 17 | 20 seg |
| Bicho Muerto para Abs | 2 | 10 | 20 seg |
| Plancha Abdominal | 2 | 10 seg | 20 seg |

| DÍA 5 | | SEMANA 2 | |
|-----------------------|--------|--------------|----------|
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO |
| Sentadillas | 3 | 12 | 20 seg |
| Lagartijas | 3 | 7 | 20 seg |
| Puente para Glúteos | 3 | 17 | 20 seg |
| Isquios sobre Piso | 3 | 12 | 20 seg |
| Elevación de Talones | 4 | 17 | 20 seg |
| Bicho Muerto para Abs | 3 | 10 | 20 seg |
| Plancha Abdominal | 3 | 10 seg | 20 seg |

| DÍA 6 | | SEMANA 2 | |
|-----------------------|--------|--------------|----------|
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO |
| Sentadillas | 4 | 12 | 20 seg |
| Lagartijas | 4 | 7 | 20 seg |
| Puente para Glúteos | 4 | 17 | 20 seg |
| Isquios sobre Piso | 4 | 12 | 20 seg |
| Elevación de Talones | 5 | 17 | 20 seg |
| Bicho Muerto para Abs | 4 | 10 | 20 seg |
| Plancha Abdominal | 4 | 10 seg | 20 seg |

carlos.rodriguez@nafs.mx

55 3957 6409

Entrenador Personal Carlos Rodríguez

**MES 1****SEMANAS 3 y 4**

| DÍA 7 | | SEMANA 3 | |
|-----------------------|--------|--------------|----------|
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO |
| Sentadillas | 2 | 15 | 10 seg |
| Lagartijas | 2 | 10 | 10 seg |
| Puente para Glúteos | 2 | 20 | 10 seg |
| Isquios sobre Piso | 2 | 15 | 10 seg |
| Elevación de Talones | 3 | 17 | 10 seg |
| Bicho Muerto para Abs | 2 | 10 | 10 seg |
| Plancha Abdominal | 2 | 10 seg | 10 seg |

| DÍA 8 | | SEMANA 3 | |
|-----------------------|--------|--------------|----------|
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO |
| Sentadillas | 3 | 15 | 10 seg |
| Lagartijas | 3 | 10 | 10 seg |
| Puente para Glúteos | 3 | 20 | 10 seg |
| Isquios sobre Piso | 3 | 15 | 10 seg |
| Elevación de Talones | 4 | 17 | 10 seg |
| Bicho Muerto para Abs | 3 | 10 | 10 seg |
| Plancha Abdominal | 3 | 10 seg | 10 seg |

| DÍA 9 | | SEMANA 3 | |
|-----------------------|--------|--------------|----------|
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO |
| Sentadillas | 4 | 15 | 10 seg |
| Lagartijas | 4 | 10 | 10 seg |
| Puente para Glúteos | 4 | 20 | 10 seg |
| Isquios sobre Piso | 4 | 15 | 10 seg |
| Elevación de Talones | 5 | 17 | 10 seg |
| Bicho Muerto para Abs | 4 | 10 | 10 seg |
| Plancha Abdominal | 4 | 10 seg | 10 seg |

| DÍA 10 | | SEMANA 4 | |
|-----------------------|--------|--------------|----------|
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO |
| Sentadillas | 3 | 15 | 10 seg |
| Lagartijas | 3 | 10 | 10 seg |
| Puente para Glúteos | 3 | 20 | 10 seg |
| Isquios sobre Piso | 3 | 15 | 10 seg |
| Elevación de Talones | 4 | 17 | 10 seg |
| Bicho Muerto para Abs | 3 | 10 | 10 seg |
| Plancha Abdominal | 3 | 10 seg | 10 seg |

| DÍA 11 | | SEMANA 4 | |
|-----------------------|--------|--------------|----------|
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO |
| Sentadillas | 4 | 15 | 10 seg |
| Lagartijas | 4 | 10 | 10 seg |
| Puente para Glúteos | 4 | 20 | 10 seg |
| Isquios sobre Piso | 4 | 15 | 10 seg |
| Elevación de Talones | 5 | 17 | 10 seg |
| Bicho Muerto para Abs | 4 | 10 | 10 seg |
| Plancha Abdominal | 4 | 10 seg | 10 seg |

| DÍA 12 | | SEMANA 4 | |
|-----------------------|--------|--------------|----------|
| EJERCICIO | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO |
| Sentadillas | 5 | 15 | 10 seg |
| Lagartijas | 5 | 10 | 10 seg |
| Puente para Glúteos | 5 | 20 | 10 seg |
| Isquios sobre Piso | 5 | 15 | 10 seg |
| Elevación de Talones | 6 | 17 | 10 seg |
| Bicho Muerto para Abs | 5 | 10 | 10 seg |
| Plancha Abdominal | 5 | 10 seg | 10 seg |

carlos.rodriguez@nafs.mx

55 3957 6409

Entrenador Personal Carlos Rodríguez

