

LUNES y JUEVES
Contrarresistencia 3

EJERCICIO

METODOLOGIA

NOMBRE

Enlace a video

ILUSTRACION

TIPO

SERIES

REPETICIONES

DESCANSO

CARGAS

METRICA

Elíptica con agarraderas

https://youtube.com/shorts/_gC6Oiy5Mhw



Tiempo

1

1

00:00:00

5min

RPM

Elevación de pelvis con barra
apoyado en banca

<https://youtube.com/shorts/cRNdVcZ8rTs>



Simple

4

8

00:01:00

80%

KG

Gluteo polea pierna extendida de
pie

<https://youtube.com/shorts/RWWyzbMQTiO>



Pirámide

5

4-6-9-12-15

00:00:00

92%-85%-
77%-70%-
66%

Gluteo maquina de pie

<https://youtube.com/shorts/JVaTN3CrlqU>



Simple

4

8

00:01:00

80%

KG

Pull down polea mecate

<https://youtube.com/shorts/NtnQG6SKo-YY>



Simple

4

8

00:00:00

80%

KG

Jalón polea cerrado mano prono
hincado

<https://youtube.com/shorts/qdibLp4MZI>



Simple

4

8

00:01:00

80%

KG

Deltoide posterior polea indi

<https://youtube.com/shorts/NPecOBvsA2I>



Simple

4

15

00:00:00

80%

KG

Biceps polea barra

<https://youtube.com/shorts/OHxLqJmg-jo>



Simple

4

15

00:00:00

80%

KG

Tríceps Polea barra de pie

<https://youtube.com/shorts/P-QG1d-f6-w>



Simple

4

15

00:01:00

80%

KG

SEMANA DEL: domingo 17 de diciembre al sábado 27 de enero

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE: YO