

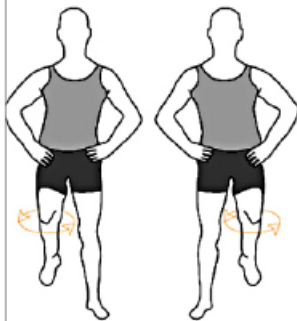
EJERCICIOS GIMNASIO

SEPTIEMBRE

MOVILIDAD Y ACTIVACION (descansos de 5"-10")



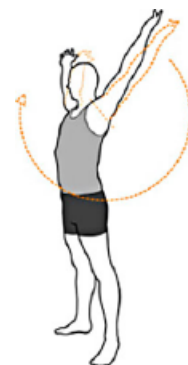
TOBILLOS
10" por pie y sentido



RODILLAS
15" por sentido



CINTURA CADERA
15" por sentido



HOMBROS
15"



PUENTE HOMBROS
2 x 8 por pierna



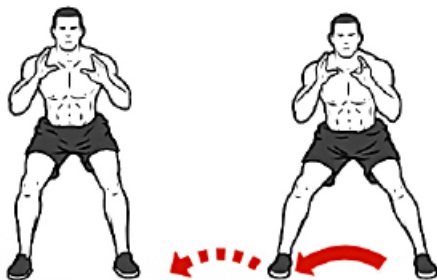
OBLICUOS
2 x 15 por lado



CAMBIO APOYOS
2 x 8



SENTADILLA
2 x 8



PASOS LATERALES
2 x 8



CLIMBER
2 x 10



SENTADILLA LATERAL
2 x 8 x lado



PLANCHA
2 x 15"



SKIPPING
3 x 15"

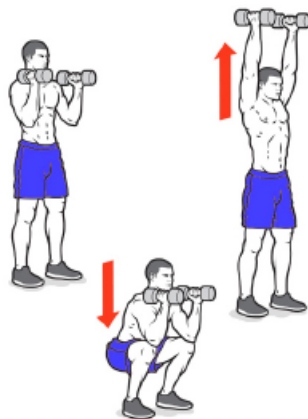
TRABAJO DE CARGAS (descansos de 40"-50")



SPLIT
2 x 10 x pierna



FONDOS
3 x 10



**SENTADILLA +
PRESS**
3 x 10



REMO 1 MANO
2 x 10 x mano



SUBIDAS CAJÓN
2 x 10 por pierna



SALTO HORIZONTAL
5 x 6



REMO TRX o JALÓN
3 x 10



**ROTACIONES
POLEA O GOMA**
2 x 10 x LADO



ABS FITBAL
3 x 10



ABDOMINALES
3 x 20



COMBA
5 x 40"/20"