

## Lunes

Empezar con un calentamiento de entre 5 y 10 minutos corriendo en cinta o en la bicicleta. Después, calentar con poco peso durante 5 o 10 minutos los grupos musculares que se ejercitarán hasta notar que están calientes y preparados para usar más peso. Estirar bien antes de comenzar el entrenamiento.

### **Primer ejercicio, piernas - Barbell squats**

Serie: 15 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### **Segundo ejercicio, percho - Barbell incline bench press**

Serie: 15 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### **Tercer ejercicio, espalda - Seated cable row**

Serie: 15 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### **Cuarto ejercicio, hombros - Standing dumbbell shoulder press**

Serie: 15 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### **Quinto ejercicio, bíceps - Standing alternate dumbbell bicep curl**

Serie: 15 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### **Sexto ejercicio, tríceps - Cable wide grip tricep pulldown**

Serie: repeticiones con un 65% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### **Séptimo ejercicio, lumbares - Hyperextensions**

Serie: 20 repeticiones

**Descanso de 1 minuto**

### **Octavo ejercicio, abdominales - Double crunch with arms crossed**

Serie: 20 repeticiones

## **Martes**

### **Entrenamiento de cardio de baja intensidad**

**Recomendación:**

Carrera, marcha, bicicleta, elíptica, natación, steps o remo

Duración: 40 minutos

## Miércoles

Descanso

## Jueves

Empezar con un calentamiento de entre 5 y 10 minutos corriendo en cinta o en la bicicleta. Después, calentar con poco peso durante 5 o 10 minutos los grupos musculares que se ejercitarán hasta notar que están calientes y preparados para usar más peso. Estirar bien antes de comenzar el entrenamiento.

### **Primer ejercicio, piernas- Alternate barbell lunges**

Serie: 15 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### **Segundo ejercicio, pecho - Machine bench press**

Serie: 15 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### **Tercer ejercicio, espalda - Lat pulldown**

Serie: 15 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### **Cuarto ejercicio, hombros - Seated dumbbell front raise**

Serie: 15 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### **Quinto ejercicio, bíceps - Preacher curls**

Serie: 15 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### **Sexto ejercicio, tríceps - Standing dumbbell tricep extensions**

Serie: 15 repeticiones con un 65% de fuerza máxima

**Descanso de 1 minuto**

### **Séptimo ejercicio, lumbares - Good morning raises**

Serie: 20 repeticiones

**Descanso de 1 minuto**

### **Octavo ejercicio, abdominales - Hanging knee raises**

Serie: 20 repeticiones

## Viernes

### Entrenamiento de cardio de baja intensidad

**Recomendación:**

Carrera, marcha, bicicleta, elíptica, natación, step s o remo  
Duración: 40 minutos

## Sábado y domingo

Descanso + caminata de 40 a 60 min

### Información

Más información sobre programas nutricionales:

<http://prozis.es/summerbody/planosdetreino.php>

Más información sobre ejercicios:

<http://prozis.es/summerbody/videos.php>

Otra información y consejos nutricionales de utilidad:

<http://prozis.es/summerbody/dicas.php>