**Plan de actividad Física:**

* Uds. Organizan sus días y horarios para realizarlo, el mismo se puede implementar todos los días.
* Realizar movilidad articular y elongación durante 10 minutos. Los estiramientos con una duración de 6 segundos al iniciar la actividad y una duración de 20” (elongación final)

**Trabajo abdominal:**

* 3 series x 15 repeticiones x ejercicio.
* Micropausa entre series: 40 segundos.
* Macropausa entre ejercicios: 2 minutos.

 Plancha a tabla Crunches deslizantes Toque de hombros

 

**Trabajo de pecho:**

* 3 series x 15 repeticiones.
* Micropausa entre series: 40 segundos.
* Macropausa entre ejercicios: 2 minutos.

Flexiones “diamante” Flexiones “Atlas”



**Trabajo de piernas:**

* 2 series x perfil x 8 repeticiones.
* Micropausa entre series: 30 segundos.
* Macropausa entre ejercicios: 2 minutos.

 Descenso Lateral Sentadilla Búlgara



**Trabajo de bíceps y tríceps:**

* 3 series x ejercicio x 12 repeticiones.
* Micropausa entre series: 30 segundos.
* Macropausa entre ejercicios: 2 minutos.

Remo de bíceps  Fondos