

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO MUSCULAR DE FOODSPRING

CALENTAMIENTO:
10 MINUTOS DE CARDIO
Y DE EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

**MARIPOSA
CON
MANCUERNAS**



**MARIPOSA
INVERSA**



**PRESS
INCLINADO
CON
MANCUERNAS**



**REMO CON
BARRA**



**GIRO RUSO
CON DISCO**



**PASO DEL
GRANJERO
CON
KETTLEBELL**



**SENTADILLA
DE ESPALDA**



**WALKING
LUNGE**



**ELEVACIÓN
DE PANTOR-
RILLAS**



ENFRIAMIENTO
CARDIO LIGERO
O ENTRENAMIENTO DE MOVILIDAD

- REALIZA UNA SESIÓN DE CALENTAMIENTO SIN PESO Y OTRA CON LA MITAD DEL PESO ANTES DE CADA EJERCICIO.
- REALIZA 3 SESIONES DE CADA EJERCICIO DE 8-12 REPETICIONES CADA UNA.
- HAZ 60 SEGUNDOS DE PAUSA ENTRE CADA EJERCICIO.