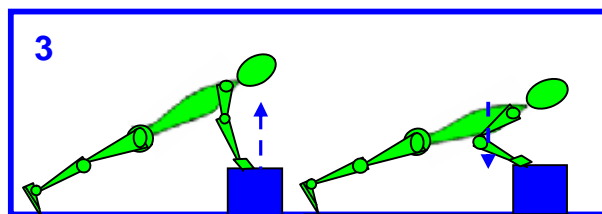
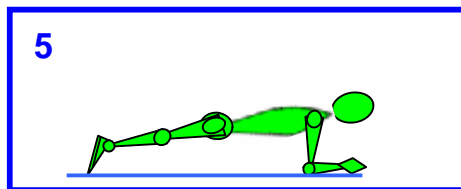
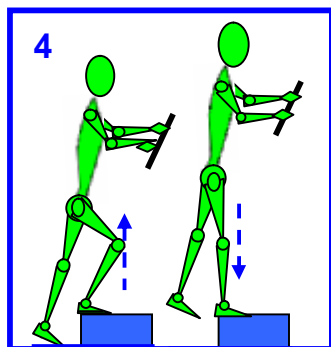
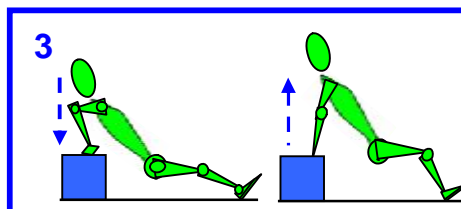
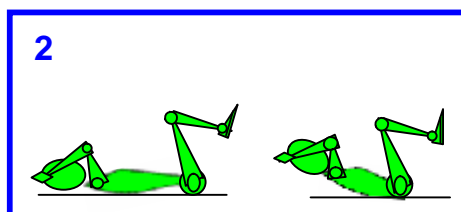
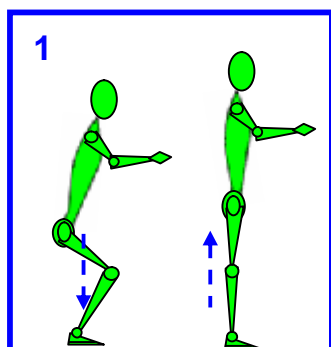


## Plan N° 1

<b>Objetivo:</b>	desarrollo de la fuerza general
<b>Implementación:</b>	Un espacio reducido, una silla de 40 cms aprox de altura.
<b>Nivel:</b>	Básico

Calentamiento: 15min trote					
Nº	Ejercicio	Series	Rep.	Peso	Observaciones
1	Sentadilla	4 x	10	s/p	Manteniendo brazos extendidos
2	Abdominales		30	s/p	
3	Tríceps brazos		12	s/p	
4	Steps		12 c/c/p	s/p	
5	Bloque		30"	s/p	Mantener posición
6	Extensiones		12	s/p	
<b>Flexibilidad: 15 minutos</b>					
c/c/p: con cada pierna		30": 30 segundos		s/p: sin peso	



### Notas:

- § El calentamiento lo puedes hacer trotando o en Bike
- § Entrenamiento en circuito. Realizar los ejercicios correlativamente del 1 al 6 y luego volver a empezar. Cuatro veces