



CARDIO Tonificación

PIERNAS, BRAZOS



Día 1	5 min
Día 2	5 min
Día 3	6 min
Día 4	DESCANSO
Día 5	7 min
Día 6	7 min
Día 7	8 min
Día 8	DESCANSO
Día 9	9 min
Día 10	9 min
Día 11	10 min
Día 12	DESCANSO
Día 13	10 min
Día 14	11 min
Día 15	11 min



Día 16	DESCANSO
Día 17	12 min
Día 18	13 min
Día 19	DESCANSO
Día 20	14 min
Día 21	15 min
Día 22	DESCANSO
Día 23	15 min
Día 24	16 min
Día 25	DESCANSO
Día 26	17 min
Día 27	18 min
Día 28	DESCANSO
Día 29	19 min
Día 30	20 min

SENTADILLAS CON GIRO INCORPORADO

GLÚTEOS, CUADRICEPS, BICEPS, PECTORAL SUPERIOR
ABDOMINALES INFERIORES

Día 1	5 Rep/3 series
Día 2	5 Rep/3 series
Día 3	5 Rep/3 series
Día 4	DESCANSO
Día 5	8 Rep/3 series
Día 6	9 Rep/3 series
Día 7	10 Rep/3 series
Día 8	DESCANSO
Día 9	10 Rep/2 series
Día 10	10 Rep/2 series
Día 11	10 Rep/2 series
Día 12	DESCANSO
Día 13	15 Rep/2 series
Día 14	15 Rep/2 series
Día 15	15 Rep/2 series

**SENTADILLA
GIRARSE
SENTARSE / LEVANTARSE
GIRARSE
SENTADILLA**



Día 16	DESCANSO
Día 17	16 Rep/2 series
Día 18	18 Rep/2 series
Día 19	DESCANSO
Día 20	20 Rep/2 series
Día 21	22 Rep/2 series
Día 22	DESCANSO
Día 23	26 Rep/2 series
Día 24	30 Rep/2 series
Día 25	DESCANSO
Día 26	35 Rep/2 series
Día 27	40 Rep/1 series
Día 28	DESCANSO
Día 29	45 Rep/1 series
Día 30	50 Rep/1 series

ABDOMINALES CON EXTENSION PIERNAS Y BRAZOS

ABDOMINAL INFERIOR, DORSO, TRICEPS, HOMBROS

Día 1	10 Rep/3 series
Día 2	10 Rep/3 series
Día 3	15 Rep/3 series
Día 4	DESCANSO
Día 5	15 Rep/3 series
Día 6	15 Rep/3 series
Día 7	20 Rep/3 series
Día 8	DESCANSO
Día 9	25 Rep/2 series
Día 10	25 Rep/2 series
Día 11	25 Rep/2 series
Día 12	DESCANSO
Día 13	30 Rep/2 series
Día 14	35 Rep/2 series
Día 15	40 Rep/2 series



**MANCUERNA
OPCIONAL**



Día 16	DESCANSO
Día 17	50 Rep/2 series
Día 18	50 Rep/2 series
Día 19	DESCANSO
Día 20	55 Rep/2 series
Día 21	60 Rep/2 series
Día 22	DESCANSO
Día 23	60 Rep/2 series
Día 24	70 Rep/2 series
Día 25	DESCANSO
Día 26	80 Rep/1 series
Día 27	90 Rep/1 series
Día 28	DESCANSO
Día 29	95 Rep/1 series
Día 30	100 rep/1 series



