

# Regalo Entrenamiento día de la mujer

---

Profesor Marcos David Franco Cornejo



# Entrenamiento Lunes - Bloque 1

## Consejos:

Coloca el lado de tu rodilla sobre el suelo y el antebrazo.

No te olvides de hacer ambos lados de tu cuerpo.

**REPETICIONES: 10 SEGUNDOS**

**SERIES: 4**



**Ejercicio #1**  
**Plancha lateral**

## Consejos:

Colocar ambos antebrazos en el piso, al igual que tus rodillas.

Contrae el abdomen de manera voluntaria.

**REPETICIONES: 10 SEGUNDOS**

**SERIES: 4**



**Ejercicio #2**  
**Plancha frontal**

## Consejos:

Lleva tu rodilla al pecho de manera alternada y continua.

Mantén la espalda derecha siempre.

**REPETICIONES: 20**

**SERIES: 4**



**Ejercicio #3**  
**Bicicleta**

# Entrenamiento Lunes - Bloque 2

## Consejos:

Utiliza una silla o tu cama para realizar estas estocadas.

Si no puedes hacerlo, no coloques tu pie en dicho banco, hazlo simple.

**REPETICIONES:** 6 de cada lado

**SERIES:** 4



**Ejercicio #1**  
**Estocadas búlgaras**

## Consejos:

Eleva la cadera y contrae tus glúteos de manera voluntaria durante unos 3 segundos.

Luego vuelve a la posición inicial.

**REPETICIONES:** 10

**SERIES:** 4



**Ejercicio #2**  
**Empuje de cadera**

## Consejos:

Separa tus piernas un poco más del ancho de tus hombros y realiza una sentadilla.

**REPETICIONES:** 10

**SERIES:** 4



**Ejercicio #3**  
**Sentadillas**

# Entrenamiento Lunes - Bloque 3

## Consejos:

Flexiones de brazos con las rodillas en el piso.

Intenta bajar hasta donde puedas, separa tus manos superando el ancho de hombros.

**REPETICIONES: 8**

**SERIES: 4**



**Ejercicio #1**  
**Flexiones de brazos**

## Consejos:

Mantén la posición con los codos flexionados sin moverte.

**REPETICIONES: 10 segundos**

**SERIES: 4**



**Ejercicio #2**  
**isometría en flexión**

# Entrenamiento Miércoles- Bloque 1

## Consejos:

Coloca el lado de tu rodilla sobre el suelo y el antebrazo.

No te olvides de hacer ambos lados de tu cuerpo.



**REPETICIONES: 10 SEGUNDOS**

**SERIES: 4**

**Ejercicio #1**  
**Plancha lateral**

## Consejos:

Colocar ambos antebrazos en el piso, al igual que tus rodillas.

Contrae el abdomen de manera voluntaria.



**REPETICIONES: 10 SEGUNDOS**

**SERIES: 4**

**Ejercicio #2**  
**Plancha frontal**

## Consejos:

Lleva tu rodilla al pecho de manera alternada y continua.

Mantén la espalda derecha siempre.



**REPETICIONES: 20**

**SERIES: 4**

**Ejercicio #3**  
**Bicicleta**

# Entrenamiento Miércoles - Bloque 2

## Consejos:

La única diferencia de esta sentadilla es que vas a juntar ambos pies, seguramente bajes menos, pero no te preocupes.

**REPETICIONES:** 10

**SERIES:** 4



**Ejercicio #1**  
**Sentadillas pies juntos**

## Consejos:

Empuje de cadera con un solo, similar al otro ejercicio de empuje pero ahora lo harás con la planta de un solo pie.

**REPETICIONES:** 10 de cada lado

**SERIES:** 4



**Ejercicio #2**  
**Empuje de cadera a un pie**

# Entrenamiento Miércoles - Bloque 3

## Consejos:

Utiliza una silla para ejercitar tus tríceps, si no puedes hacerlo ayúdate con tus piernas.



**REPETICIONES: 8**

**SERIES: 4**

**Ejercicio #1**  
**tríceps en silla**

## Consejos:

Vas a mantener la posición de la imagen sobre una mesa o algo con una altura similar.



**REPETICIONES: 10 segundos**

**SERIES: 4**

**Ejercicio #2**  
**isometría en mesa**

# Entrenamiento Viernes - Bloque 1

## Consejos:

Coloca el lado de tu rodilla sobre el suelo y el antebrazo.

No te olvides de hacer ambos lados de tu cuerpo.

**REPETICIONES: 10 SEGUNDOS**

**SERIES: 4**



**Ejercicio #1**  
**Plancha lateral**

## Consejos:

Colocar ambos antebrazos en el piso, al igual que tus rodillas.

Contrae el abdomen de manera voluntaria.

**REPETICIONES: 10 SEGUNDOS**

**SERIES: 4**



**Ejercicio #2**  
**Plancha frontal**

## Consejos:

Lleva tu rodilla al pecho de manera alternada y continua.

Mantén la espalda derecha siempre.

**REPETICIONES: 20**

**SERIES: 4**



**Ejercicio #3**  
**Bicicleta**

# Entrenamiento Viernes - Bloque 2

## Consejos:

Separa tus piernas con las puntas de los pies hacia afuera, esto hará que entrenes tus aductores.

**REPETICIONES:** 10

**SERIES:** 4



**Ejercicio #1**  
**Sentadillas aductores**

## Consejos:

Sobre una pared, coloca tu espalda derecha y flexiona las piernas, como si estuvieras "sentado en el aire".

**REPETICIONES:** 10 segundos

**SERIES:** 4



**Ejercicio #2**  
**isometría sentadilla**

# Entrenamiento Viernes - Bloque 3

## Consejos:

En posición con la espalda neutra inspira hasta formar una "joroba" luego vuelve a la fase inicial lentamente.

**REPETICIONES: 6**

**SERIES: 4**



**Ejercicio #1**  
**Posición de gato**

## Consejos:

Con la ayuda de una silla vas a estirar toda tu espalda, tienes que hacer presión hacia abajo de manera sostenida.

**REPETICIONES: 30 segundos**

**SERIES: 4**



**Ejercicio #2**  
**Estiramiento dorsal**

**ÚNETE A LA  
COMUNIDAD  
WELLNESS**



**Suscribirse**