

#WEDO*transformations*
LUCE BIEN • SIÉNTETE MEJOR • GANA DINERO



GUÍA DE EJERCICIOS

RUTINA SEMANAL - HOMBRES

LUNES

Repeticiones 10-12 x4 Series

- Press de hombro 
 - Press de pecho inclinado 
 - Overhead tricep extensions 
 - Elevaciones laterales 
 - Kb snatch (10-12 cada lado x 4) 
 - Press de banca 
 - Fondos / dips 
-

MARTES

Repeticiones 10-12 x4 Series

- Bicep curls con mancuernas 
 - Remo con barra 
 - Pullovers 
 - Hammer curls 
 - Front raises 
 - Peso muerto 
 - Pull ups 
-

RUTINA SEMANAL - HOMBRES

MIÉRCOLES

Repeticiones 10-12 x4 Series

- Sentadilla con peso 
- Walking lunges (10-12 cada lado x 4) 
- Kb thrusters 
- Bulgarian split squat 
- Goblet squat 
- Kb swings 
- Calves raises (10-12 cada lado x 4) 

JUEVES

Repeticiones 10-12 x4 Series

- Press de hombro 
 - Press de pecho inclinado 
 - Overhead tricep extensions 
 - Elevaciones laterales 
 - Kb snatch (10-12 cada lado x 4) 
 - Press de banca 
 - Fondos / dips 
-

RUTINA SEMANAL - HOMBRES

VIERNES

Repeticiones 10-12 x4 Series

- Bicep curls con mancuernas 
 - Remo con barra 
 - Pullovers 
 - Hammer curls 
 - Front raises 
 - Peso muerto 
 - Pull ups 
-

SÁBADO

Repeticiones 10-12 x4 Series

- Sentadilla con peso 
 - Walking lunges (10-12 cada lado x 4) 
 - Kb thrusters 
 - Bulgarian split squat 
 - Goblet squat 
 - Kb swings 
 - Calves raises (10-12 cada lado x 4) 
-

LUNES

Repeticiones 10-12 x4 Series

- Sentadilla con peso 
 - Inchworm push up 
 - Reverse lunges con peso 
 - Russian twist (45-60 seg x 4 Series) 
 - Goblet squat 
 - Plancha clásica (45-60 seg x 4 Series) 
 - Calve raises 
-

MARTES

Repeticiones 10-12 x4 Series

- Shoulder taps (10-12 cada lado x 4 Series) 
 - Press de banca 
 - Press de hombro 
 - Triceps con polea 
 - Elevaciones laterales 
 - Inchworm push up 
-

MIÉRCOLES

Repeticiones 10-12 x4 Series

- Peso muerto rumano 
- Shoulder taps (10-12 cada lado x 4 Series) 
- Curl de piernas 
- Crunches 
- Sumo squat 
- Plancha clásica (45-60 seg x 4 Series) 
- Walking lunges (10-12 cada lado x 4 Series) 

JUEVES

Repeticiones 10-12 x4 Series

- Bicep curls con mancuernas 
 - Remo con polea 
 - Elevaciones laterales 
 - Pullover 
 - Remo supino con barra 
 - Hammer curls 
 - Overhead tricep extensions 
-

VIERNES

Repeticiones 10-12 x4 Series

- Sumo squat 
 - Sit ups 
 - Bulgarian split squat 
 - Inchworm push up 
 - Hip thrust 
 - Plancha clásica (45-60 seg x 4 Series) 
 - Bridges 
-

SÁBADO

Repeticiones 10-12 x4 Series

- Kb snatch 
 - Abductores 
 - Kb swing 
 - Aductores 
 - Kb thrusters 
 - Shoulder taps (10-12 cada lado x 4 Series) 
-

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

No somos nutricionistas certificados y tampoco pretendemos ser uno. Las necesidades y restricciones dietéticas de cada individuo son exclusivas del mismo. Usted es en última instancia responsable de todas las decisiones relacionadas con su salud. La información en este E-Book no pretende ser un sustituto del consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado en atención a cualquier pregunta que pueda tener sobre una condición médica. El autor niega la responsabilidad por los efectos adversos que puedan resultar de la información que se encuentra en este E-Book.

Esta guía es únicamente para los efectos del reto Wedotransformations. En adición a cualquier limitación o eliminación de responsabilidad, se deja expresa constancia que cualquier uso no autorizado y por fuera del contexto del reto, no vincula en ningún sentido a sus organizadores, administradores y empresas afiliadas.

Los resultados no son típicos. Las personas que siguen este programa y adoptan un estilo de vida saludable (como reducir la ingesta de calorías, comer una dieta saludable y realizar actividad física regularmente), pueden esperar perder generalmente alrededor de medio kilo a un kilo por semana.

Si usted ha recibido esta guía por parte de un tercero, consulte a su médico y/o nutricionista de forma previa a su utilización.