

### TABLA DE EJERCICIOS 1

<p><b>SENTADILLAS</b></p> 	<p><b>ZANCADAS</b></p> 	<p><b>ABDUCTORES 1</b></p> <p>A</p>  <p>B</p> 
<p><b>ABDUCTORES 2</b></p> 	<p><b>ELEVACION DE PELVIS</b></p> 	<p><b>ABDOMINAL</b></p> 
<p><b>FONDOS EN PARED</b></p> <p>A</p>  <p>B</p> 	<p><b>TRICEPS</b></p> 	<p><b>SKIPPING</b></p> 

### *Periodización*

	LUNES	MIERCOLES	VIERNES	SABADO
Semana 1	3 SERIES DE 8 REPETICIONES			DESCANSO 4min
Semana 2 y 3	3 SERIES DE 15 REPETICIONES			DESCANSO 3min
Semana 4 y 5	4 SERIES DE 15 REPETICIONES			DESCANSO 3min
Semana 6 y 7	4 SERIES DE 15 REPETICIONES			DESCANSO 2min
Semana 8 y 9	5 SERIES DE 15 REPETICIONES			DESCANSO 3min

En este apartado se propone el número de días a realizar las actividades, el número de repeticiones a realizar en cada ejercicio y el número de series (bucles) recomendado para realizar una buena progresión en el tiempo. Del mismo modo se detalla el tiempo de descanso entre una serie y otra, tan importante como el nº de repeticiones o series.

Así pues empezáramos, la 1ª semana, con las sentadillas realizando 8 repeticiones y a continuación seguiríamos con 8 repeticiones en zancadas, y así sucesivamente hasta llegar al skipping, completando una serie y realizando los 4 minutos de descanso entre series.

Para el ejercicio Skipping sustituimos las repeticiones por tiempo de ejercicio, que la primera semana será de 30 segundos, y en las siguientes será de 40 segundos.