

Plan de Pepe Cofiño

- Tonificación muscular general. - Bajar de peso. - Fortalecer zona lumbar y abdominal.

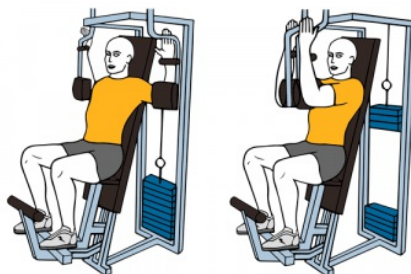
1 h

Bicicleta de spinning



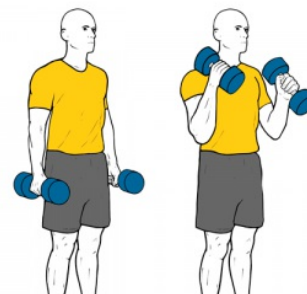
1 Series
15 minutos. Resistencia media.

Aperturas en maquina contractor



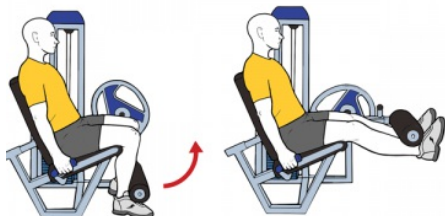
1 Series 15 reps 30 kg

Curl de biceps con mancuernas de pie agarre tipo martillo



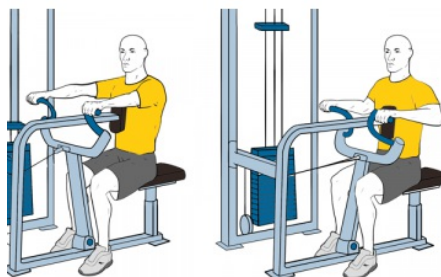
1 Series 15 reps 5 kg

Extension de piernas en maquina



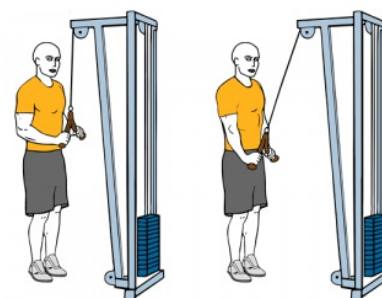
1 Series 15 reps 35 kg

Remo con agarre cerrado sentado en maquina



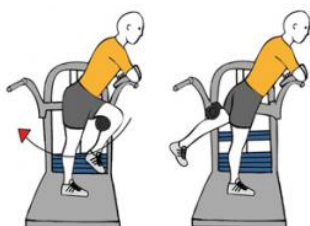
1 Series 15 reps 20 kg

Extensión de triceps con cuerda y cable-polea de pie



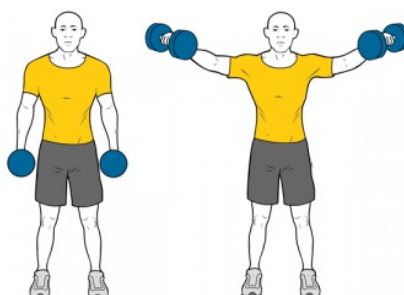
1 Series 15 reps 10 kg

Extensión de una cadera en maquina de pie



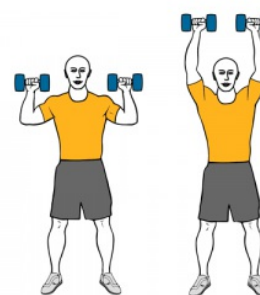
1 Series 15 reps 40 kg

Elevacion lateral de hombros con mancuernas



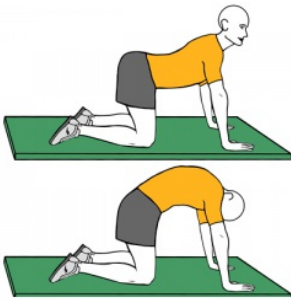
1 Series 15 reps 3 kg
Mancuernas naranjas

Press militar o de hombros con mancuernas de pie



1 Series 15 reps 3 kg
Mancuernas naranjas

Estiramiento del gato



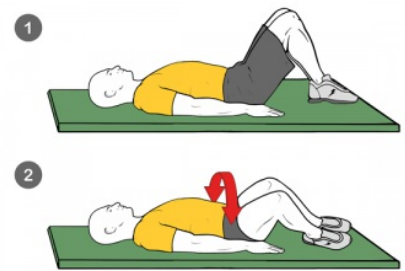
1 Series 15 reps

Elevación de la pelvis tumbado boca arriba pies apoyados



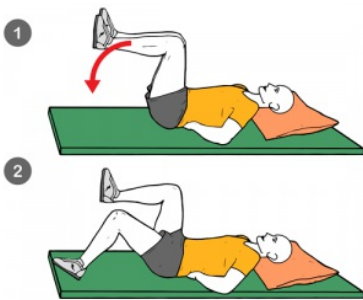
1 Series 15 reps

Rotación lumbar tumbado



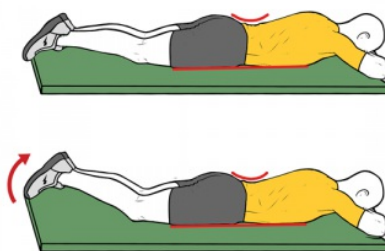
1 Series 10 reps

Bajada alterna de una pierna flexionada en 90°



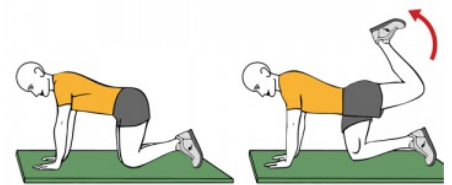
1 Series 10 reps

Activación multifidus en pronación



1 Series 15 reps
Mantener 2" arriba

Padada atrás en cuadrupedia



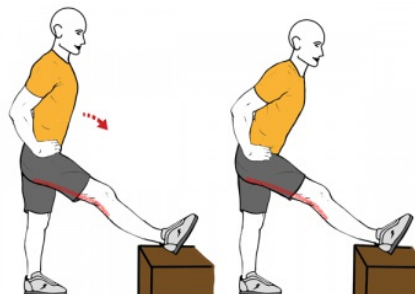
1 Series 15 reps
Cada pierna

Estiramiento de cuádriceps de pie



ESTIRAMIENTO

Estiramiento de femoral con apoyo elevado



ESTIRAMIENTO

Estiramiento pectoral y dorsal con el tronco flexionado



ESTIRAMIENTO