# Resumen semanal de ejercicios

Edición 2026 · Semanas 10–11 · Vegano Alto en Proteina · De lunes a domingo

| 17 | 39 | 7 | 307 min |
|---|---|---|---|
| Elementos únicos | Apariciones programadas | Días activos | Tiempo planificado |

| Elemento | lun | mar | mié | jue | vie | sáb | dom | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **HIIT noruego 4x4 en elíptica (Z5)**<br>**Cardio** | X | | | | | | | 1 |
| **Rutina de estiramiento de cuerpo completo de cinco minutos**<br>**Flexibilidad** | X | X | | X | | | | 3 |
| **Abducción de cadera en máquina**<br>**Hipertrofia** | | X | | X | | | | 2 |
| **Crunch inverso**<br>**Hipertrofia** | X | | | | | | | 1 |
| **Curl femoral sentado**<br>**Hipertrofia** | | X | | X | | | | 2 |
| **Curl martillo**<br>**Hipertrofia** | | X | | X | | | | 2 |
| **Dominada asistida o con peso corporal**<br>**Hipertrofia** | | X | | X | | | | 2 |
| **Elevación de talones sentado**<br>**Hipertrofia** | | X | | X | | | | 2 |
| **Elevación lateral con mancuernas**<br>**Hipertrofia** | | X | | X | | | | 2 |
| **Fondos en paralelas con énfasis en tríceps**<br>**Hipertrofia** | | X | | X | | | | 2 |
| **Prensa de piernas**<br>**Hipertrofia** | | X | | X | | | | 2 |
| **Press inclinado con mancuernas**<br>**Hipertrofia** | | X | | X | | | | 2 |
| **Remo en máquina con codos abiertos**<br>**Hipertrofia** | | X | | X | | | | 2 |
| **VILPA: Contracciones del suelo pélvico (Kegel)**<br>**Vilpa** | | X | | X | | X | | 3 |

| Elemento | lun | mar | mié | jue | vie | sáb | dom | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **VILPA: Intervalos de sentadilla en pared**<br>**Vilpa** | X | | X | | X | | X | 4 |
| **VILPA: Plancha frontal**<br>**Vilpa** | X | | X | | X | | X | 4 |
| **VILPA: Sentadilla dividida isométrica**<br>**Vilpa** | | X | | X | | X | | 3 |