Resumen semanal de ejercicios

Edición 2026 · Semanas 16–17 · Consolida tu fuerza real · De lunes a domingo

19	65	7	610 min
Elementos únicos	Apariciones programadas	Días activos	Tiempo planificado

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
Elíptica Z2 **Cardio**					X			1
Elíptica Z3 **Cardio**			X					1
HIIT noruego 4x4 en elíptica (Z5) **Cardio**	X							1
Rutina de estiramiento de cuerpo completo de cinco minutos **Flexibilidad**	X	X	X	X	X			5
Abducción de cadera en máquina **Hipertrofia**		X	X	X	X			4
Crunch inverso **Hipertrofia**	X		X		X			3
Curl femoral sentado **Hipertrofia**		X	X	X	X			4
Curl martillo **Hipertrofia**		X	X	X	X			4
Dominada asistida o con peso corporal **Hipertrofia**		X	X	X	X			4
Elevación de talones sentado **Hipertrofia**		X	X	X	X			4
Elevación lateral con mancuernas **Hipertrofia**		X	X	X	X			4
Fondos en paralelas con énfasis en tríceps **Hipertrofia**		X	X	X	X			4
Prensa de piernas **Hipertrofia**		X	X	X	X			4
Press inclinado con mancuernas **Hipertrofia**		X	X	X	X			4

Elemento	lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	Total
Remo en máquina con codos abiertos **Hipertrofia**		X	X	X	X			4
VILPA: Contracciones del suelo pélvico (Kegel) **Vilpa**		X		X		X		3
VILPA: Intervalos de sentadilla en pared **Vilpa**	X		X		X		X	4
VILPA: Plancha frontal **Vilpa**	X		X		X		X	4
VILPA: Sentadilla dividida isométrica **Vilpa**		X		X		X		3