



PLAN DE ACONDICIONAMIENTO "EMPOWER"

NOMBRE Y APELLIDO: MARIA SOL AISA

EDAD: 30

ALTURA: 1,54

PESO INICIAL: 65

LESIONES: NO

OTROS: HIPOTIROIDISMO

OBJETIVO: BAJAR GRASA CORPORAL

FECHA DE INICIO: 15-10-2020

DIA 1

SEMANA 1

SEMANA 2

ENTRADA EN CALOR:	Movilidad articular • caídas al frente • plancha frontal	SERIES Y REPETICIONES	
ZONA MEDIA:	• PLANCHA FRONTAL	3 x 20 seg	4x25 segs
	• SUPERMAN	3x6	3x8
	• BICHO MUERTO	3x6	3x8
TRABAJO PRINCIPAL:	• SENTADILLA	3x6	4x8
	• FLEXIONES DE BRAZOS EN BANCO	3x6	4x8
	• ELEVACIONES DE CADERA	3x10	3x12
	• PATADA DE GLUTEOS + ABDUCCIÓN	3x15	4x15
	• GEMELOS	3x15	3x20

ELONGACIÓN

Ver video

DIA 2

SEMANA 1

SEMANA 2

ENTRADA EN CALOR:	Movilidad articular • Cuadrupedia y carpa dinámica	SERIES Y REPETICIONES	
ZONA MEDIA	• PLANCHA LATERAL	3 x 20 seg	4x25 seg
	• ESPINALES ALTERNOS	3x6	3x8
TRABAJO PRINCIPAL:	• BISAGRA DE CADERA con bastón	3x8	3x10
	• PLANCHA FRONTAL DINÁMICA	3x20 seg	4x20 seg
	• PALOMITA A UNA PIERNA	3x8	3x10
	• REMO SERRUCHO CON MANCUERNAS	3x10	3x12
	• PATADA DE GLUTEOS EN CUADRUPEDIA	3x12	4x10

ELONGACIÓN:

Ver video

DIA 3

SEMANA 1

SEMANA 2

ENTRADA EN CALOR:	Movilidad articular	SERIES Y REPETICIONES	
ZONA MEDIA:	• PLANCHA FRONTAL CON ELEVACION DE PIERNAS ALTERNAS	3x10 seg	3x15 seg
	• LIMPIA PARABRISAS CON PIERNAS FLEXIONADAS O EXTENDIDAS	3x5	3x8
	• NADOS CON PIERNAS EXTENDIDAS Y PIES APOYADOS	3x6	3x8
TRABAJO PRINCIPAL:	• FLEXIONES DE BRAZOS CON RODILLAS APOYADAS	3x6	3x8

	• ELEVACIÓN DE CADERA A UNA PIERNA	3x8	3x10
	• CARPA DINÁMICA	3x15 seg	3x20 seg
	• EXTENSIÓN DE CADERA + PRESS DE HOMBROS	4x8	4x10
ELONGACIÓN:	Ver video		
DIA 4		SEMANA 1	SEMANA 2
ENTRADA EN CALOR:	Movilidad articular	SERIES Y REPETICIONES	
	• MEDIA BISAGRA CON PIERNA EXTENDIDA O FLEXIONADA	4x5	4x6
	• ROTACIÓN DE TRONCO con bastón	3x8	4x8
	• PLANCHA LATERAL DINÁMICA CON PIERNA FLEXIONADA	3x4	4x5
TRABAJO PRINCIPAL:	• PESO MUERTO con bastón	3x8	4x8
	• ABDUCCIÓN DE CADERA DE PIE	3x10	3x12
	• SENTADILLA ISOMÉTRICA CONTRA LA PARED	3x20 seg	4x20 seg
	• MARCHA GLUTEA	3x10	3x12
	• VUELOS LATERALES + FRONTALES	3x5	3x8
ELONGACIÓN:	Ver video		
Daiana Verón de Astrada – PREPARADORA FÍSICA/ ENTRENADORA PERSONAL			
ENTRENAMIENTOS VERÓN DAIANA			