



# MIÉRCOLES: CUÁDRICEPS/ADUCTORES

RECUERDA MOVER ARTICULACIONES Y CALENTAR ANTES DE TU RITNA

## BLOQUE 1

SENTADILLAS LIBRE O EN SMITH . 12 REPETICIONES 3 SERIES

## BLOQUE 2

SENTADILLA BÚLGARA O SPLIT SQUAT 10 POR PIERNA 3 SERIES

## BLOQUE 3 SUPERSERIE

GOBLET SQUAT 10 + STEP UP 8 POR PIERNA / 3 SERIES

## BLOQUE 4

EN PRENSA 4 SERIES DE 10 REPETICIONES

## BLOQUE 5

EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS EN MÀQUINA 12 REPS X 4 SERIES

## BLOQUE 6

MÀQUINA DE ABDUCCIÒN 4 SERIES DE 15 REPETICIONES BIEN EJECUTADO

**Recuerda que los movimientos son lentos y controlados, no debes sentir dolor ni molestia al entrenar. Semana a semana busca la sobrecarga progresiva sin perder la tècnica. Mantente**

**hidratada antes, durante y después de entrenar. Puedes llegar al fallo en tu última serie (NO SIEMPRE)**