



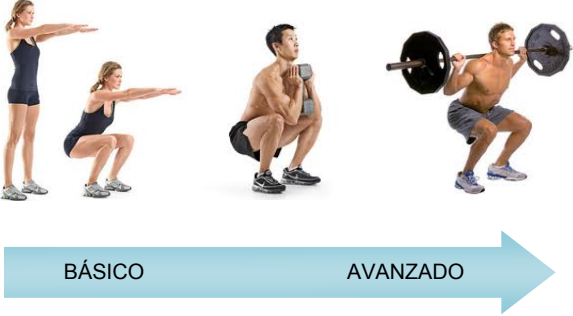





OPERACIÓN TRANSFORMER - MES UNO - EJERCICIO

LUNES		DESCANSO
MARTES		PARTE SUPERIOR
MIÉRCOLES		CARDIO ESTRATÉGICO
JUEVES		DESCANSO
VIERNES		PARTE INFERIOR
SÁBADO		CARDIO ESTRATÉGICO
DOMINGO		DESCANSO

OPERACIÓN TRANSFORMER - MES UNO – EJERCICIO - Parte superior		Series	Reps
Press de banca		4	6
	Un ejercicio básico que fortalece mucho más que el pecho. Apoya bien la espalda y los hombros en el banco durante todo el movimiento.		
Dominadas o polea	 <p>BÁSICO → AVANZADO</p>	4	6
	Usa la polea bajando hasta el pecho (no detrás de la nuca) hasta que puedas levantar tu propio peso, o más. Tu barbilla tiene que llegar a la barra.		
Fondos en paralelas	 <p>BÁSICO → AVANZADO</p>	3	6
	La máquina es una buena forma de empezar hasta que puedas con tu peso. Los brazos tienen que llegar a quedar paralelos al suelo.		
Remo renegado		4	6
	Un ejercicio de brazos y espalda que hará maravillas por tus abdominales, que tienen que estar en tensión para estabilizarte,		

OPERACIÓN TRANSFORMER - MES UNO – EJERCICIO - Parte inferior		Series	Reps
Sentadillas		4	5
	<p>Los muslos tienen que llegar a estar paralelos al suelo. Si tienes la espalda bien, pásate a la sentadilla con barra tras la nuca. Si no, sujeta el peso por delante.</p>		
Zancada caminando		3	20 pasos
	<p>Carga con todo el peso que puedas llevar en 20 pasos. La pierna adelantada tiene que formar casi un ángulo recto con el suelo.</p>		
Peso muerto rumano		3	6
	<p>Saca el trasero hacia atrás y mantén la barra pegada al cuerpo durante todo el ejercicio. Tus glúteos y femorales se pondrán como piedras.</p>		
Rodillas al pecho		4	10
	<p>No tienen que llegar al pecho, pero sí tan alto como puedas. Sube y baja lentamente, con la espalda recta y sin balancearte.</p>		

OPERACIÓN TRANSFORMER - MES UNO – Cardio Estratégico

Duración

Intervalos	5 min.	Caminar a ritmo creciente (calentamiento)		15 min.
	30 s	Correr a toda velocidad	1	
	60 s	Caminar rápido		
	30 s	Correr a toda velocidad	2	
	60 s	Caminar rápido		
	30 s	Correr a toda velocidad	3	
	60 s	Caminar rápido		
	30 s	Correr a toda velocidad	4	
	60 s	Caminar rápido		
	30 s	Correr a toda velocidad	5	
	60 s	Caminar rápido		
	30 s	Correr a toda velocidad	6	
	60 s	Caminar rápido		
	1 min.	Caminar lento (enfriamiento)		
Ritmo constante	Trotar a ritmo constante en la zona del 60% de tus pulsaciones máximas. Es un ritmo que te permite hablar sin ahogarte.			