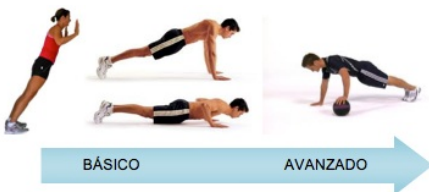
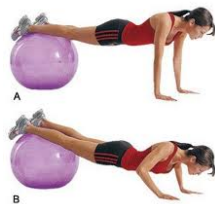








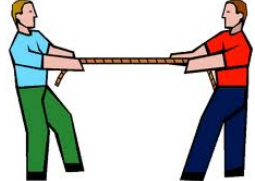

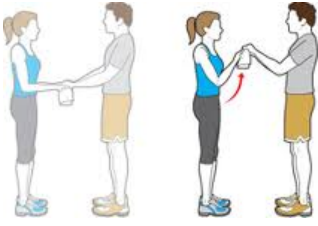


OPERACIÓN TRANSFORMER - MES DOS –EJERCICIO SIN GIMNASIO

LUNES		PECHO Y HOMBRO
MARTES		CARDIO SUAVE
MIÉRCOLES		PIERNA
JUEVES		CARDIO SUAVE
VIERNES		ESPALDA Y BRAZO
SÁBADO		DESCANSO
DOMINGO		DESCANSO

OPERACIÓN TRANSFORMER - MES DOS – EJERCICIO – Pecho, hombro, brazos		Series	Reps
Flexiones en el suelo		4	10
	Si te resultan fáciles, pon los pies elevados, o una mano sobre un montón de libros, y después la otra.		
Flexiones con pies elevados		3	10
	Para atacar el pectoral superior, tienes que inclinarte hacia abajo. Puntos extra si apoyas los pies en algo inestable.		
Fondos en paralelas		3	10
	Puedes usar dos sillas o las barras del parque. Si ya puedes levantar tu propio peso, ata peso a la cintura, o carga con una mochila llena de libros.		
Press militar con banda elástica o invertido		4	10
	Si consigues un tubo de resistencia o banda elástica, utilízalo como si fueran pesas. Si estás suficientemente fuerte, haz el pino contra una pared, baja lentamente y vuelve a subir. Mejor si alguien te ayuda sujetándote los pies.		
Fondos en silla		4	10
	Pon los pies elevados. Para que sea aún más intenso, colócate en el regazo una mochila llena de libros, o que alguien te empuje hacia abajo.		

OPERACIÓN TRANSFORMER - MES UNO – EJERCICIO – Piernas y abdominales		Series	Reps
Sentadillas con una pierna		4	10
	No dejes de hacer sentadillas con una pierna. Si te resultan demasiado fáciles, carga con una mochila o sujeta peso con las dos manos.		
Isquiotibiales y glúteos asistidos		3	12
	Sujeta los pies bajo un mueble pesado, o que alguien te los sujete, baja con el cuerpo recto hasta que notes que ya no puedes más, y vuelve a subir.		
Zancada con peso a la espalda		3	12 por pierna
	Carga con algo pesado (o si tienes fuerza, con alguien) y haz zancadas alternadas con cada pierna.		
Plancha y lateral		3	1 minuto
	Mantén la primera posición tanto como puedas, intenta llegar a un minuto. Lo mismo con el lado derecho y el izquierdo. Te sorprenderás de lo duro que resulta.		

OPERACIÓN TRANSFORMER - MES DOS – EJERCICIO – Espalda y brazos		Series	Reps
Dominadas en mesa o en barra		4	10
	Si con la mesa del comedor te resulta fácil, busca una barra para colocar en la puerta o baja al parque y usa una barra de columpio.		
Tirar de la cuerda		4	Cuerda completa
	Busca una cuerda gruesa de unos 5 m, y ponte guantes. Tú te mantienes en el sitio, y tienes que atraer a tu compañero, que hace fuerza hacia atrás, pero te permite arrastrarle.		
Deltoides con banda elástica		3	12
	Pisa la mitad del tubo de goma y levanta los brazos pegados al cuerpo con los codos hacia arriba, por encima de las manos. También puedes agarrar una toalla y que alguien tire hacia abajo de ella.		
Bíceps con compañero		4	10
	Busca una toalla y sujétala por los extremos. Tu compañero la sujeta por el centro y tira hacia abajo.		