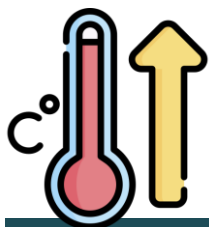


Beat the Heat

Horario de entrenamiento de fuerza



	Semana 1 Julio 17 – 23	Semana 2 Julio 24 – 30	Semana 3 31 de Julio – 6 de Agosto
LUNES	8 flexiones 25 abdominales 10 sentadillas 15 segundos plancha	12 flexiones 45 abdominales 14 sentadillas 35 segundos plancha	16 flexiones 60 abdominales 20 sentadillas 50 segundos plancha
MARTES	8 flexiones 30 abdominales 10 sentadillas 20 segundos plancha	14 flexiones 45 abdominales 16 sentadillas 40 segundos plancha	18 flexiones 65 abdominales 20 sentadillas 50 segundos plancha
MIÉRCOLES	10 flexiones 30 abdominales 12 sentadillas 25 segundos plancha	14 flexiones 50 abdominales 16 sentadillas 40 segundos plancha	18 flexiones 65 abdominales 22 sentadillas 55 segundos plancha
JUEVES	REPOSO	REPOSO	REPOSO
VIERNES	10 flexiones 35 abdominales 12 sentadillas 25 segundos plancha	16 flexiones 55 abdominales 18 sentadillas 45 segundos plancha	20 flexiones 70 abdominales 22 sentadillas 60 segundos plancha
SÁBADO	12 flexiones 40 abdominales 14 sentadillas 30 segundos plancha	16 flexiones 55 abdominales 18 sentadillas 45 segundos plancha	20 flexiones 75 abdominales 25 sentadillas 60 segundos plancha
DOMINGO	REPOSO	REPOSO	REPOSO