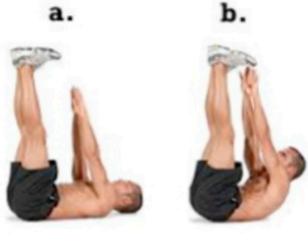
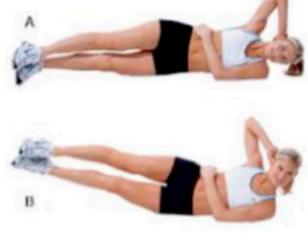
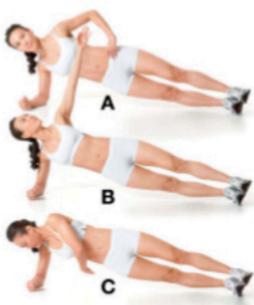
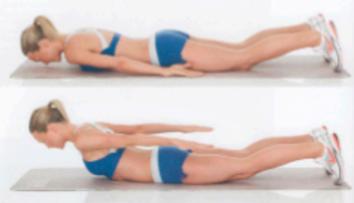


# Tabla Gimnasia Compensatoria

<b>Nombre:</b>	<b>Apellidos:</b>	<b>Número de Series / Repeticiones:</b> marcado por el entrenador
<b>Objetivos:</b> Acondicionamiento Físico General		<b>Fecha de Comienzo:</b>

## 1. TRABAJO DE ABDOMEN Y LUMBAR

<b>1</b> 2x20 Rep/ Rec 15seg <b>ABDOMINAL SUPERIOR</b> 	<b>2</b> 2x20 rep a cada lado <b>ABDOMINAL lateral</b> 	<b>3</b> 2x20 rep a cada lado <b>ABDOMINAL Oblicuo</b> 
<b>4</b> 2x15Rep/ Rec 30 seg <b>ABDOMEN INFERIOR</b> 	<b>5</b> 2x20Rep/ Rec 30 seg <b>ABDOMEN Sup e inf</b> 	<b>6</b> 2x30Rep a cada lado (vamos alternando 1-1) <b>ABDOMINAL CRUZADO</b> 
<b>7</b> 2x45 segundos <b>Plancha Frontal</b> 	<b>8</b> 2x20 repeticiones en cada lado <b>Plancha Lateral</b> 	<b>9</b> <b>LUMBAR</b> 2x30 Segundos 

## 2. TONIFICACIÓN GENERAL HACERLO 3 VECES

<b>1</b> <b>SENTADILLA</b> 20 Repeticiones 	<b>2</b> <b>FONDOS</b> 12 Repeticiones  Si no puedes, hazlos apoyando las rodillas y levantando los pies	<b>3</b> <b>Skipping</b> 45 segundos 
<b>4</b> <b>Plancha frontal</b> con 10 repeticiones con cada pierna y brazo 	<b>5</b> <b>SPLIT</b> hacia delante 12 repeticiones con cada pierna 	
<b>6</b> <b>Triceps</b> 15 repeticiones 	<b>7</b> <b>PIERNAS</b> 12 repeticiones a cada lado  Cambios de nivel en carrera lateral	<b>8</b> <b>Glúteo</b> 20 repeticiones con cada pierna 

