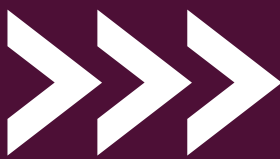


Entrenamientos

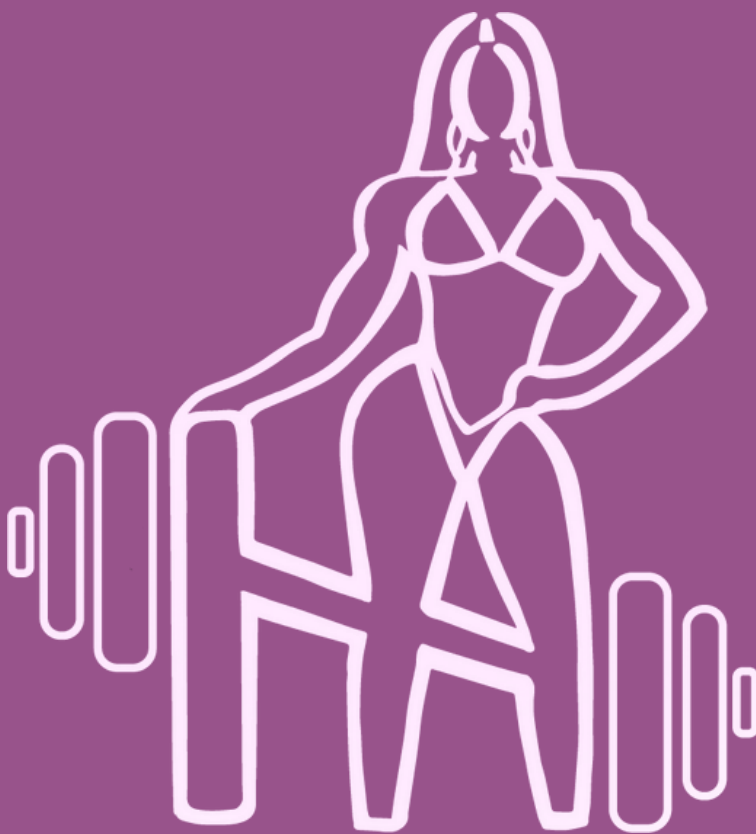
WARRIOR PRINCESS

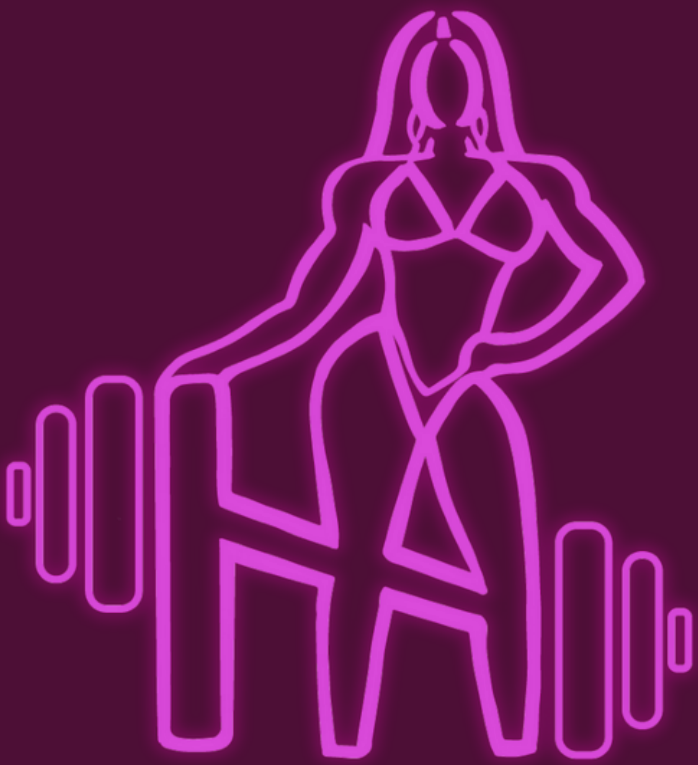
Nivel

SIMPLE



HELEM_ALEMAN.COACH





WARRIOR PRINCESS

DIA 1

Abductor (abrir) = 4 SERIES / 20 REPS

[HTTPS://YOUTUBE.COM/SHORTS/VW32LCBYYRI?SI=0GY3WGOVKHONYJRR](https://youtube.com/shorts/VW32LCBYYRI?si=0GY3WGOVKHONYJRR)

Sentadilla sumo en Multipower = 3 SERIES / 15 REPS

[HTTPS://YOUTUBE.COM/SHORTS/VW32LCBYYRI?SI=0RZYWI-BS0G1NLK_](https://youtube.com/shorts/VW32LCBYYRI?si=0RZYWI-BS0G1NLK_)

Hiptruths en máquina o con barra = 4 SERIES / 12 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/UJfMRWKMO0M?SI=Z1RODBNAXOTMQOBAN](https://youtu.be/UJfMRWKMO0M?si=Z1RODBNAXOTMQOBAN)

Patada vertical en Multipower (en su defecto con banda de alta intensidad o con pesa tobillera) = 3 SERIES / 20 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/X0CVIAWO27E?SI=KRSTLWVC5V6X7OBX](https://youtu.be/X0CVIAWO27E?si=KRSTLWVC5V6X7OBX)

Buenos días en multipower de rodillas = 3 SERIES / 15 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/ZSZLI8IC00A?SI=K6X5MUC13D8EXEHW](https://youtu.be/ZSZLI8IC00A?si=K6X5MUC13D8EXEHW)

Peso muerto Rumano unilateral = 3 SERIES / 12 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/5ZNA5BVU1LK?SI=XAJGC2QT5KFWTHFM](https://youtu.be/5ZNA5BVU1LK?si=XAJGC2QT5KFWTHFM)

Patada atrás en polea baja con tobillera = 3 SERIES / 15 REPS

[HTTPS://YOUTUBE.COM/SHORTS/MXYBNKRRSLI?SI=ZJ6-VPO-FU5JRESJ](https://youtube.com/shorts/MXYBNKRRSLI?si=ZJ6-VPO-FU5JRESJ)

Patada lateral pierna cruzada en polea baja con tobillera = 3 SERIES / 15 REPS

[HTTPS://YOUTUBE.COM/SHORTS/6FBJZ_LIRK4?SI=ICBZ0NG3MXESLBTC](https://youtube.com/shorts/6FBJZ_LIRK4?si=ICBZ0NG3MXESLBTC)

ABDUCTOR + GLÚTEOS + FEMORAL



WARRIOR PRINCESS

DIA 2

Pullover a 1 mano = 4 SERIES / 12 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/WULZDAE_HPO?SI=C0TZTLVQV5O44UYN](https://youtu.be/wulzdae_hpo?si=c0tztlvqv5o44uyn)

Remo girona unilateral = 4 SERIES / 12 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/JGUJRXL8GVE?SI=5D6GFSINKY1CW9_E](https://youtu.be/jgujrxl8gve?si=5d6gfsinky1cw9_e)

Jalón al pecho = 3 SERIES / 15 REPS

[HTTPS://YOUTUBE.COM/SHORTS/2BAMCIV8HGA?SI=B_BM7AYH5JVI8BMH](https://youtube.com/shorts/2bamciv8hga?si=b_bm7ayh5jvi8bmh)

Posterior en máquina = 3 SERIES / 15 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/Y9SW6IVCVKO?SI=6V06-EYSRRPBWR3D](https://youtu.be/y9sw6ivcvko?si=6v06-eysrpbwr3d)

Elevación lateral a una mano con mancuerna = 3 SERIES / 12 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/MCNN5G9XH5Y?SI=WAFXDF13ARX6O9GR](https://youtu.be/mcnn5g9xh5y?si=wxfxdf13arx6o9gr)

Extensión de lumbar con peso (si es posible) = 3 SERIES / 20 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/5ZYZ96GMFAG?SI=ADFXPSE6MJNDDRBB](https://youtu.be/5zyz96gmfag?si=adfxpse6mjnddrbb)

ESPALDA + HOMBRO



WARRIOR PRINCESS

DIA 3

Aductor (cerrar) = 3 SERIES / 20 REPS

[HTTPS://YOUTUBE.COM/SHORTS/G0NXSUIFN3O?SI=7ENGs1J3KKNW05P1](https://youtube.com/shorts/g0NXSUIFN3O?si=7ENGs1J3KKNW05P1)

Sentadilla Pendulo = 3 SERIES / 12 REPS

[HTTPS://YOUTUBE.COM/SHORTS/CQNUNEC6DKC?SI=KLDDemK93CFEIERZ](https://youtube.com/shorts/cQNUNEC6DKC?si=KLDDemK93CFEIERZ)

Sentadilla multipower piernas juntas = 3 SERIES / 12 REPS

[HTTPS://YOUTUBE.COM/SHORTS/KDQGQX6DKYK?SI=HZKINCGFOELVIQQU](https://youtube.com/shorts/kDQGQX6DKYK?si=HZKINCGFOELVIQQU)

Prensa Vertical = 4 SERIES / 15 REPS

[HTTPS://YOUTUBE.COM/SHORTS/DKBZNGYWJLY?SI=XWL9JD6KILUVVWQ0](https://youtube.com/shorts/dKBZNGYWJLY?si=XWL9JD6KILUVVWQ0)

Búlgaras frontal step = 3 SERIES / 12 REPS

[HTTPS://YOUTUBE.COM/SHORTS/6SDLU2D33CY?SI=98MW6DB7DLY8HCID](https://youtube.com/shorts/6SDLU2D33CY?si=98MW6DB7DLY8HCID)

Femoral tumbado a 1 pierna = 3 SERIES / 10 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/Z4C7NUNQGRC?SI=KKI7CTUU8IUX432U](https://youtu.be/z4C7NUNQGRC?si=KKI7CTUU8IUX432U)

Extensión de cuádriceps = 2 SERIES / 20 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/KBARMHXQNRK?SI=KUREQRV49GF_VYQ1](https://youtu.be/kBARMHXQNRK?si=KUREQRV49GF_VYQ1)

ADUCTOR +CUADS+ F2 FEMORAL



WARRIOR PRINCESS

DIA 4

Curl de bíceps con mancuernas = 3 SERIES / 15 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/LLOBUUWH7AC?SI=-ABLK-HTIP06WUZN](https://youtu.be/LLOBUUWH7AC?si=-ABLK-HTIP06WUZN)

Curl de bíceps en banco predicador con barra = 3 SERIES / 12 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/DEXXFHFFK1W?SI=3QZAJWRCVLGAWUSH](https://youtu.be/DEXXFHFFK1W?si=3QZAJWRCVLGAWUSH)

Curl martillo a una mano= 3 SERIES / 12 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/5RBTBVNZJSW?SI=05HLDYRL9TTLM3B8](https://youtu.be/5RBTBVNZJSW?si=05HLDYRL9TTLM3B8)

Press francés tumbada en banco con barra= 3 SERIES / 15 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/E8AKGGXFZ94?SI=KEDQJZIXO5PAZ36Z](https://youtu.be/E8AKGGXFZ94?si=KEDQJZIXO5PAZ36Z)

Extension de tríceps en polea alta= 3 SERIES / 15 REPS

[HTTPS://YOUTUBE.COM/SHORTS/VPZ7WXBJQFS?SI=5EUZLWF18G9LSVHE](https://youtube.com/shorts/VPZ7WXBJQFS?si=5EUZLWF18G9LSVHE)

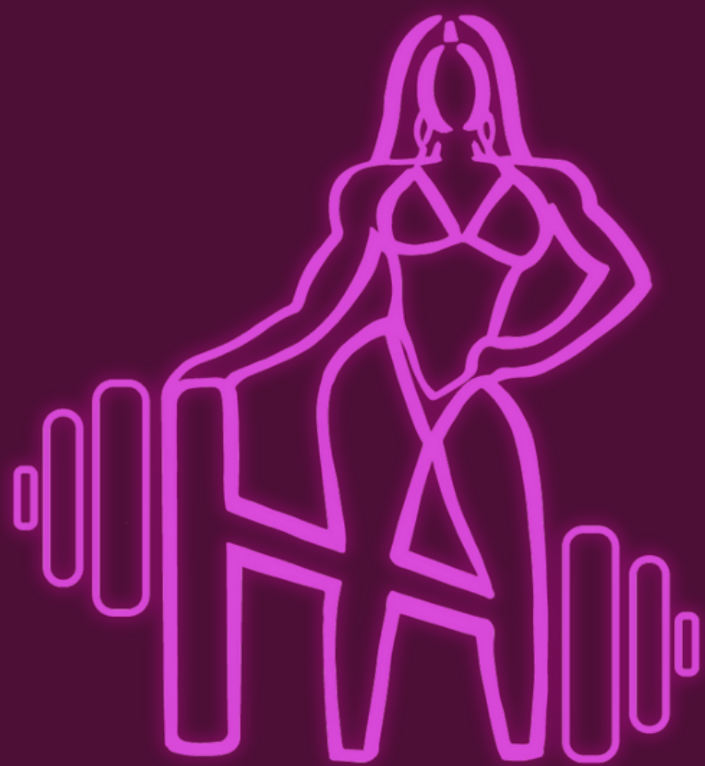
Fondos de tríceps en máquina= 3 SERIES / 15 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/NT3JXBW0IYW?SI=DNOL71H_FYWMHG0V](https://youtu.be/NT3JXBW0IYW?si=DNOL71H_FYWMHG0V)

Plancha para ABS = 6 SERIES / 45 SEGUNDOS

[HTTPS://YOUTU.BE/YSX1CPHKGCO?SI=KQDEE_QUDUFXDNT8](https://youtu.be/YSX1CPHKGCO?si=KQDEE_QUDUFXDNT8)

BÍCEPS + TRÍCEPS + ABS



WARRIOR PRINCESS

DIA 5

Patada atras en polea baja con tobillera = 2 SERIES / 20 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/4PO7GNFDHTG?SI=BEBKM0P-A9PCVLZN](https://youtu.be/4PO7GNFDHTG?si=BEBKM0P-A9PCVLZN)

Patada lateral pierna cruzada en polea baja con tobillera = 2 SERIES / 20 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/6FBJZ_LIRK4?SI=GUNIXMPCAFFOT5NB](https://youtu.be/6FBJZ_LIRK4?si=GUNIXMPCAFFOT5NB)

Abductor (abrir) = 2 SERIES / 20 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/GHRWOWQN5EM?SI=XR_WZLEGAJJK_LGG](https://youtu.be/GHRWOWQN5EM?si=XR_WZLEGAJJK_LGG)

Prensa piernas abiertas y pies arriba de todo = 3 SERIES / 15 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/MRHTA4U_6RW?SI=TKF1F64KTZO56INH](https://youtu.be/MRHTA4U_6RW?si=TKF1F64KTZO56INH)

Hiptruths = 3 SERIES / 15 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/UJFMRWKMO0M?SI=ZOPJMIFP5DTIN8YZ](https://youtu.be/UJFMRWKMO0M?si=ZOPJMIFP5DTIN8YZ)

Femoral sentada en máquina = 3 SERIES / 15 REPS

[HTTPS://YOUTUBE.COM/SHORTS/YXXNYNGCXGS?SI=T1X0PCMSEFEUSSQE](https://youtube.com/shorts/YXXNYNGCXGS?si=T1X0PCMSEFEUSSQE)

Patada femoral a 1 pierna en máquina o en polea baja con tobillera = 3 SERIES / 12 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/SII2D2UOH5M?SI=KZR5KVETGXGSDMZH](https://youtu.be/SII2D2UOH5M?si=KZR5KVETGXGSDMZH)

Peso muerto rumano = 3 SERIES / 15 REPS

[HTTPS://YOUTU.BE/SADZUG-V7D0?SI=AOX255GHYZWRNMIN](https://youtu.be/SADZUG-V7D0?si=AOX255GHYZWRNMIN)

FEMORAL+ GLUTEO