



BALLY | TOTAL FITNESS™

Programa de Desarrollo de músculo Bally

Programa de 5 días por semana

Días 1,3,5

- 5-10 minutos de calentamiento
- 30 minutos de actividad cardiovascular a un nivel máximo de ritmo cardiaco de 55%-75% **
- 5-10 minutos de enfriamiento
- 10 minutos de flexibilidad

1 set de 8 – 12 repeticiones:

- Leg Extension
- Leg Curl
- Chest Press
- Shoulder Press
- Remo c/mancuerna
- Bicep Curl
- Tríceps con Polea
- Crunch abdominal en máquina

Días 2,4

- 5-10 minutos de calentamiento
- 30 minutos de actividad cardiovascular a un nivel máximo de ritmo cardiaco de 60%-80% **
- 5-10 minutos de enfriamiento
- 10 minutos de flexibilidad

3 sets de 8– 20 repeticiones:

- Crunch abdominal en máquina

SM

* Si el tiempo lo permite, escoja el programa de cinco días para mejores resultados

** Ritmo Cardiaco Máximo (RCM) es 220 menos la edad. Por ejemplo, para alguien de 22 años, su RCM = 220 – 22 = 198.

<http://www.ballyfitness.com.mx>