



**BALLY** | TOTAL FITNESS™

## Programa de Desarrollo de músculo Bally

### Programa de 3 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

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>