

## **Tabla de Ejercicios de Gimnasio para Mujeres**

### **Tabla de Ejercicios**

1. Cardio: 30 minutos de cinta, bicicleta o elíptica a intensidad moderada.
2. Squats: 3 series de 12 repeticiones con peso moderado.
3. Press de banca: 3 series de 10 repeticiones con peso ligero.
4. Peso muerto: 3 series de 10 repeticiones con peso moderado.
5. Plancha: 3 series de 30 segundos a 1 minuto.
6. Zancadas: 3 series de 12 repeticiones por pierna con peso ligero.
7. Curl de bíceps: 3 series de 12 repeticiones con peso ligero.
8. Tríceps en polea: 3 series de 12 repeticiones.
9. Ejercicios de abdomen: 3 series de 15 repeticiones para diferentes ejercicios abdominales.
10. Estiramiento: 10 minutos de estiramientos para finalizar.