

Avanzado

ACONDICIONAMIENTO

Duración: 20 sesiones

A

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 TREN INFERIOR	Leg Extension	20	Aparato	4	20
	Extensión de Cadera	28	Aparato	4	20
	Leg Raise	43	Aparato	4	20
	Linear Leg Press	69	Aparato	4	20
	Calf Raise	65	Aparato	4	20
	V-Squat	67	Aparato	4	20
DÍA 2 TREN SUPERIOR	Aperturas	71	Mancuerna	4	20
	Remo Una Mano	71	Mancuerna	4	20
	Elevación Frontal Hombro	71	Mancuerna	4	20
	Oblicuos Crunch	71	Mancuerna	4	20
	Biceps Curl	73	Barra Z	4	20
	Triceps Extension con Agarre "V"	56	Polea Alta	4	20

TIPS

- Inicia con 15 minutos de Cardio.
- Termina con 25 minutos de Cardio como mínimo.
- Alterna equipos y ejercicios trabajando en "Bi-Series", es decir, haz una serie de un ejercicio y luego una serie del siguiente ejercicio de la rutina, en los equipos correspondientes.
- No descanses más de 30 segundos.
- Trabaja con un peso cómodo para realizar las series y repeticiones indicadas, cuidando las posturas y ejecución de los movimientos.
- Incorpora entre el día 1 y el día 2 un día de puro Cardio o Circuito Express.
- Recuerda que la hidratación es muy importante, te recomendamos consumir por lo menos 1.5 lts de agua natural.