

Medio

ACONDICIONAMIENTO

Duración: 15 sesiones

A

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 TREN INFERIOR	Leg Extension	20	Aparato	4	20
	Hip Abduction	21	Aparato	4	20
	Hip Adduction	22	Aparato	4	20
	Seated Leg Press	23	Aparato	4	20
	Leg Curl	24	Aparato	4	20
	Abdominal	41	Aparato	4	20
	Torso Rotation	42	Aparato	4	20
DÍA 2 TREN SUPERIOR	Pectoral Fly	2	Aparato	4	20
	Seated Row	4	Aparato	4	20
	Biceps Curl	7	Aparato	4	20
	Triceps Press	8	Aparato	4	20
	Elevación Lateral de Hombros	71	Mancuerna	4	20
	Back Extension	40	Aparato	4	20
	Leg Raise	43	Aparato	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.
- Al día siguiente de hacer esta rutina, solo entrena Cardio o Circuito Express.
- Recuerda que la hidratación es muy importante, te recomendamos consumir por lo menos 1.5 lts de agua natural.