

Medio

ACONDICIONAMIENTO

Duración: 20 sesiones

B

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 TREN INFERIOR	Leg Extension	20	Aparato	4	15
	Hip Abduction	28	Aparato	4	15
	Hip Adduction	28	Aparato	4	15
	Seated Leg Curl	25	Aparato	4	15
	Glute	26	Aparato	4	15
	V-Squat	67	Aparato	4	15
	Elevación Talones de Pie	71	Mancuerna	4	15
	Abdominal Crunch	S / N	Tapete	4	15
DÍA 2 TREN SUPERIOR	Shoulder Press	3	Aparato	4	15
	Pectoral Fly	2	Aparato	4	15
	Lat Pull Down	5	Aparato	4	15
	Remo Cerrado	50	Polea	4	15
	Extensión Tríceps Agarre Prono	56	Polea / Barra	4	15
	Press Pecho Plano	71	Mancuerna	4	15
	Biceps Curl	71	Mancuerna	4	15
	Crunch Fitness Ball	S / N	Pelota Fitness	4	15

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.