

Principiante

P

# ACONDICIONAMIENTO

Duración: 15 sesiones

A

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1	Leg Extension	20	Aparato	3	20
	Seated Leg Press	23	Aparato	3	20
	Seated Leg Curl	25	Aparato	3	20
	Pectoral Fly	2	Aparato	3	20
	Pull Down	5	Aparato	3	20
	Biceps Curl	7	Aparato	3	20
	Triceps Extension	9	Aparato	3	20
	Back Extension	40	Aparato	3	20
Abdominal	41	Aparato	3	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.T