

Avanzado

EXPRESS

Duración: 25 sesiones

A

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 TREN SUPERIOR	Triceps Extension	56	Polea / Soga	3	1 minuto
	Elevación Frontal	55	Polea Baja / Barra	3	1 minuto
	Biceps Curl	73	Barra Z	3	1 minuto
	Biceps Curl Agarre Cerrado	73	Barra Z	3	1 minuto
	Pectoral Fly	2	Aparato	3	1 minuto
	Lat Pull Down	52	Polea	3	1 minuto
	Elevación Piernas	45	Banco Declinado	3	1 minuto
DÍA 2 TREN INFERIOR	Sentadilla	72	Barra Plana	3	1 minuto
	Peso Muerto	72	Barra Plana	3	1 minuto
	Hack Press	68	Aparato	3	1 minuto
	Calf Raise	65	Aparato	3	1 minuto
	Linear Leg Press	69	Aparato	3	1 minuto
	Sentadilla Isométrica	S/N	Disco con Apoyo en Pared	3	1 minuto
	Abdominal Crunch	45	Banco Declinado	3	1 minuto

TIPS

- Inicia con 10 minutos de Cardio.
- Termina con 15 minutos de Cardio como mínimo.
- Haz tantas repeticiones como puedas durante 1 minuto en cada aparato, hasta completar la lista del día que estás realizando, luego repetir hasta haber hecho 3 vueltas completas.
- No descanses más de 30 segundos.
- Te sugerimos repetir el día 1 y 2 durante el resto de la semana, si tienes alguna duda acércate con el asesor en turno para que te brinde ayuda.
- Trabaja con un peso cómodo para realizar las series y repeticiones indicadas, cuidando las posturas y ejecución de los movimientos.
- Recuerda que la hidratación es muy importante, te recomendamos consumir por lo menos 1.5 lts de agua natural.