

Medio

## EXPRESS

Duración: 25 sesiones

A

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 TREN SUPERIOR	Seated Leg Curl	25	Aparato	3	1 minuto
	Sentadilla China	71	Mancuerna	3	1 minuto
	Hip Abduction	21	Aparato	3	1 minuto
	Elevación de Pelvis	S/N	Tapete / Disco	3	1 minuto
	Sentadilla Isométrica	S/N	Pelota Con Apoyo en Pared	3	1 minuto
	Elevación Talones	71	Mancuerna	3	1 minuto
	Flexión Lateral de Torso	S/N	Tapete	3	1 minuto
DÍA 2 TREN INFERIOR	Biceps Curl Concentrado	71	Mancuerna	3	1 minuto
	Copa a Dos Manos	71	Mancuerna	3	1 minuto
	Shoulder Press	3	Aparato	3	1 minuto
	Dominadas Medio Asistido	10	Aparato	3	1 minuto
	Fondos Agarre Abierto	10	Aparato	3	1 minuto
	Lagartijas	S/N	Tapete	3	1 minuto
	Planchas Estáticas	S/N	Tapete	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.