

Medio

## EXPRESS

Duración: 25 sesiones

B

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 TREN SUPERIOR	Elevación Frontal / Lateral	71	Mancuerna	3	1 minuto
	Biceps Curl de Pie	71	Mancuerna	3	1 minuto
	Press Francés	73	Barra Z	3	1 minuto
	Press Pecho Plano	40	Mancuerna	3	1 minuto
	Low Row	50	Polea	3	1 minuto
	Biceps Curl Martillo	71	Mancuerna	3	1 minuto
	Abdominal Crunch	S/N	Tapete	3	1 minuto
DÍA 2 TREN INFERIOR	Standing Calf	27	Aparato	3	1 minuto
	Sentadilla	66	Máquina Smith	3	1 minuto
	Extensión de Cadera	26	Aparato	3	1 minuto
	Leg Extension	20	Aparato	3	1 minuto
	Hip Adduction	22	Aparato	3	1 minuto
	Leg Curl	24	Aparato	3	1 minuto
	Leg Raise	43	Aparato	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.