

Principiante

P

easy FIT[®]
by VIVO[®]

E210

EXPRESS

Duración: 25 sesiones

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 TREN SUPERIOR	Leg Extension	20	Aparato	3	1 minuto
	Leg Curl	24	Aparato	3	1 minuto
	Hip Abduction	21	Aparato	3	1 minuto
	Hip Adduction	22	Aparato	3	1 minuto
	Seated Leg Press	23	Aparato	3	1 minuto
	Elevación Talones	71	Mancuerna	3	1 minuto
	Abdominal	41	Aparato	3	1 minuto
DÍA 2 TREN INFERIOR	Chest Press	1	Aparato	3	1 minuto
	Lat Pull Down	5	Aparato	3	1 minuto
	Triceps Press	8	Aparato	3	1 minuto
	Biceps Curl	7	Aparato	3	1 minuto
	Shoulder Press	3	Aparato	3	1 minuto
	Seated Row	4	Aparato	3	1 minuto
	Torso Rotation	42	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 estés 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.