

# Avanzado

easy **Fit**<sup>®</sup>  
by VIVO<sup>71</sup>

R372

# REDUCCIÓN

Duración: 25 sesiones

# A

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 BRAZO	Biceps Curl Individual	55	Polea Baja	4	20
	Curl Martillo en Banco Predicador	71	Mancuerna	4	20
	Biceps Curl Zottman	71	Mancuerna	4	20
	Seated Dip Agarre Cerrado	60	Aparato	4	20
	Triceps Extension Patada	71	Aparato	4	20
	Triceps Extension Supino	55	Polea / Barra	4	20
	Shoulder Press (Abierto)	3	Aparato	4	20
	Aperturas Torso Inclinado	71	Mancuerna	4	20
	Encogimientos Hombro Atrás	55	Polea Baja	4	20

## TIPS

- Inicia con 15 minutos de Cardio.
- Termina con 30 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.
- Combina esta rutina durante la semana con otras del mismo objetivo, pero diferentes grupos musculares, si lo consideras necesario, pide apoyo al asesor en turno.
- Recuerda que la hidratación es muy importante, te recomendamos consumir por lo menos 1.5 lts de agua natural.