

Avanzado

REDUCCIÓN

Duración: 25 sesiones

B

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 BRAZO	Biceps Curl Predicador	73	Barra Z	4	20
	Biceps Curl Sostenido	71	Mancuerna	4	20
	Biceps Curl Medio Giro	71	Mancuerna	4	20
	Tríceps Extension	56	Polea / Triángulo	4	20
	Press Francés	73	Barra Z	4	20
	Fondos Tríceps Asistido	10	Aparato	4	20
	Press Militar	72	Barra Plana	4	20
	Hombro Posterior	55	Polea Alta	4	20
	Extensión Palmar Prono	72	Barra Plana	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.