

# Avanzado

easy FIT<sup>®</sup>  
by VIVO<sup>®</sup>

R374

# REDUCCIÓN

Duración: 25 sesiones

# A

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 ESPALDA	Remo Agarres Individuales	51	Polea	4	20
	Dominada Agarre Medio	10	Aparato	4	20
	Pull Over	55	Polea / Soga	4	20
	Remo Torso Flexionado	72	Barra Plana	4	20
	Postura Williams (Superman)	S/N	Tapete	4	20 Segundos
	Buenos Días Sentado	72	Barra Plana	4	20
	Pull Over	S/N	Disco	4	20

## TIPS

- Inicia con 15 minutos de Cardio.
- Termina con 25 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.