

Avanzado

easy **Fit**[®]
by VIVO⁷⁷

R375

REDUCCIÓN

Duración: 25 sesiones

B

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 ESPALDA	Pull Down Individual Hincado	55	Polea / Maneral	4	20
	Low Row	50	Polea	4	20
	Dominadas Agarre Abierto	10	Aparato	4	20
	Back Extension	44	Aparato	4	20
	Remo Posición "V"	55	Polea / Soga	4	20
	Remo Individual Torso Inclinado	71	Mancuerna	4	20
	Pull Over	73	Barra Z	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.