

Avanzado

REDUCCIÓN

Duración: 25 sesiones

A

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 TREN SUPERIOR	Crossover	54	Polea Media	4	15
	Dominada Agarre Abierto	54	Agarres	4	15
	Remo Individual	51	Polea	4	15
	Biceps Curl en Banco Scott	73	Barra Z	4	15
	Biceps Curl 21's	73	Barra Z	4	21
	Triceps Extension Patada	55	Polea Baja	4	15
	Triceps Extension Cruzada	55	Polea Alta	4	15
	Elevación Frontal en Banco Inclinado	71	Mancuerna	4	15
Elevación Lateral	71	Mancuerna	4	15	
DÍA 2 TREN INFERIOR	Leg Curl Individual	24	Aparato	4	15
	Sentadilla Posición Cerrada	66	Máquina Smith	4	15
	Desplante Avanzado	72	Barra Plana	4	15
	V-Squat Cerrado	67	Aparato	4	15
	Linear Leg Press Posición Abierta	69	Aparato	4	15
	Hip Abduction	21	Aparato	4	15
	Hack Press Abierto	68	Aparato	4	15
	Extensión de Cadera	55	Polea Baja	4	15
Standing Calf	27	Aparato	4	15	

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.
- Al día siguiente de hacer esta rutina, solo entrena Cardio, rutina de Abdomen o Circuito Express.
- Recuerda que la hidratación es muy importante, te recomendamos consumir por lo menos 1.5 lts de agua natural.