

# Avanzado

# REDUCCIÓN

Duración: 25 sesiones

# B

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 TREN SUPERIOR	Pectoral Fly	2	Aparato	4	20
	Pullover	56	Polea/Soga	4	20
	Remo Individual	71	Mancuerna	4	20
	Bíceps Martillo en Banco Scott	71	Mancuerna	4	20
	Bíceps Concentrado sin Apoyo	71	Mancuerna	4	20
	Press Francés	73	Barra Z	4	20
	Triceps Extension de Pie	73	Barra Z	4	20
	Elevación Frontal	71	Mancuerna	4	20
Remo al Mentón	72	Barra Plana	4	20	
DÍA 2 TREN INFERIOR	Sentadilla Posición Abierta	66	Máquina Smith	4	20
	Hack Press Cerrado	68	Aparato	4	20
	V-Squat Abierto	67	Aparato	4	20
	Extensión de Cadera Cruzada	55	Polea Baja	4	20
	Hip Abduction	21	Aparato	4	20
	Hip Adduction	22	Aparato	4	20
	Desplante Estático en Banco	71	Mancuerna	4	20
	Leg Curl Individual	24	Aparato	4	20
Calf Raise	65	Aparato	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.
- 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.