



# REDUCCIÓN

Duración: 20 sesiones

# B

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 BRAZO	Biceps Curl	71	Mancuerna	3	20
	Biceps Curl	73	Barra Z	3	20
	Biceps Curl Individual	55	Polea Baja	3	20
	Triceps Extension Posición Prono	55	Polea / Barra	3	20
	Copa a Una Mano	71	Mancuerna	3	20
	Triceps Extension	56	Polea / Soga	3	20
	Lateral Raise	6	Aparato	3	20
	Elevación Frontal	S/N	Disco	3	20
Flexión Palmar Supino	71	Mancuerna	3	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.