



REDUCCIÓN

Duración: 20 sesiones



| DÍA / ZONA | NOMBRE DEL EJERCICIO | ID EQUIPO | ACCESORIO | SERIES | REPETICIONES |
|------------------|----------------------|-----------|-------------|--------|--------------|
| DÍA 1 ESPALDA | Pull Down | 5 | Aparato | 3 | 20 |
| | Seated Row | 4 | Aparato | 3 | 20 |
| | Lat Pull Down | 53 | Polea | 3 | 20 |
| | Remo Individual | 71 | Mancuerna | 3 | 20 |
| | Back Extension | 40 | Aparato | 3 | 20 |
| | Peso Muerto | 71 | Barra Plana | 3 | 20 |
| | Pull Over | 71 | Mancuerna | 3 | 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.