

Medio

REDUCCIÓN

Duración: 20 sesiones

A

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 TREN SUPERIOR	Press Pecho Inclinado	71	Mancuerna	4	15
	Aperturas	71	Mancuerna	4	15
	Dominada Agarre Abierto	10	Aparato	4	15
	Seated Row	50	Polea	4	15
	Biceps Individual	55	Polea Baja	4	15
	Biceps Curl	55	Polea Baja / Soga	4	15
	Triceps Extension Prono	56	Polea / Barra	4	15
	Copa a Una Mano	71	Mancuerna	4	15
Lateral Raise	6	Aparato	4	15	
DÍA 2 TREN INFERIOR	V-Squat	67	Aparato	4	15
	Hack Press Cerrado	68	Aparato	4	15
	Flexión de Cadera	28	Aparato	4	15
	Extensión de Cadera	28	Aparato	4	15
	Peso Muerto	42	Barra Plana	4	15
	Hip Abduction	21	Aparato	4	15
	Hip Adduction	22	Aparato	4	15
	Calf Raise	65	Aparato	4	15
	Extensión de Cadera	55	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.