

# M

Medio

# REDUCCIÓN

Duración: 20 sesiones

# B

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 TREN SUPERIOR	Lagartijas	S/N	Tapete	4	20
	Fondos Tríceps Asistido	10	Aparato	4	20
	Dominada Agarre Cerrado	10	Aparato	4	20
	Remo Torso Flexionado	72	Barra Plana	4	20
	Biceps Curl	72	Barra Plana	4	20
	Biceps Curl Banco Inclinado	71	Aparato	4	20
	Tríceps Extension	55	Polea / Soga	4	20
	Tríceps Press	8	Mancuerna	4	20
Press de Hombro	71	Mancuerna	4	20	
DÍA 2 TREN INFERIOR	V-Squat	67	Aparato	4	20
	Linear Leg Press	69	Aparato	4	20
	Extensión de Cadera	28	Aparato	4	20
	Flexión de Cadera	28	Aparato	4	20
	Peso Muerto	42	Barra Plana	4	20
	Hip Adduction	22	Aparato	4	20
	Subir al Banco	71	Mancuerna	4	20
	Extensión de Cadera	55	Polea Baja	4	20
Standing Calf	27	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.