

M

Medio

REDUCCIÓN

Duración: 20 sesiones

A

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 PIERNA	Leg Extension	20	Aparato	3	20
	Leg Curl	24	Aparato	3	20
	Seated Leg Press	23	Aparato	3	20
	Flexión de Cadera	28	Aparato	3	20
	Hip Abduction	21	Aparato	3	20
	Hip Adduction	22	Aparato	3	20
	Glute	26	Aparato	3	20
	Elevación Talón de Pie	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.