

Principiante

P

easy FIT<sup>®</sup>  
by VIVO<sup>®</sup>

R310

## REDUCCIÓN

Duración: 15 sesiones

A

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 TREN SUPERIOR	Press Pecho Plano	72	Barra Plana	3	15
	Chest Press	1	Aparato	3	15
	Pull Down	5	Aparato	3	15
	Remo Individual	51	Polea	3	15
	Biceps Curl Martillo	71	Mancuerna	3	15
	Biceps Curl	7	Aparato	3	15
	Triceps Extension	9	Aparato	3	15
	Copa a Dos Manos	71	Mancuerna	3	15
Shoulder Press	3	Aparato	3	15	
DÍA 2 TREN INFERIOR	Leg Extension	20	Aparato	3	15
	Seated Leg Curl	25	Aparato	3	15
	Seated Leg Press	23	Aparato	3	15
	Leg Curl	24	Aparato	3	15
	Peso Muerto	42	Barra Plana	3	15
	Hip Abduction	21	Aparato	3	15
	Hip Adduction	22	Aparato	3	15
	Glute	26	Aparato	3	15
Elevación de Talones de Pie	71	Mancuerna	3	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.