

Principiante

P

easy FIT<sup>®</sup>  
by VIVO<sup>71</sup>

R311

## REDUCCIÓN

Duración: 15 sesiones

B

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 TREN SUPERIOR	Pectoral Fly	2	Aparato	3	20
	Seated Dip	60	Aparato	3	20
	Lat Pull Down	5	Aparato	3	20
	Seated Row	50	Polea	3	20
	Biceps Curl Sostenido	71	Mancuerna	3	20
	Biceps Concentrado	71	Mancuerna	3	20
	Triceps Extension	55	Polea / Soga	3	20
	Triceps Press	8	Aparato	3	20
Lateral Raise	6	Aparato	3	20	
DÍA 2 TREN INFERIOR	Leg Extension	20	Aparato	3	20
	Desplante Estático	72	Barra Plana	3	20
	Extension de Cadera	28	Aparato	3	20
	Leg Curl	24	Aparato	3	20
	Glute	26	Barra Plana	3	20
	Hip Abduction	21	Aparato	3	20
	V-Squat	67	Aparato	3	20
	Seated Leg Press	23	Aparato	3	20
Elevación de Talones Individual	S/N	Disco	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.
- 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.