

# Avanzado

# TONIFICACIÓN

Duración: 25 sesiones

# A

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 BRAZO	Press Francés	71	Mancuerna	4	12
	Press California	73	Barra Z	4	12
	Extensión Tríceps Supino	55	Polea / Barra	4	12
	Extensión Tríceps Patada	55	Polea Baja	4	12
	Triceps Extension	55	Polea / Triangulo	4	12
	Fondos Tríceps Asistido	10	Aparato	4	12
DÍA 2 BRAZO	Biceps Curl en Predicador	71	Mancuerna	4	12
	Biceps Curl	55	Polea Baja / Barra	4	12
	Biceps Curl Medio Giro	71	Mancuerna	4	12
	Biceps Curl Concentrado sin Apoyo	71	Mancuerna	4	12
	Curl Banco Inclinado Pos. Inversa	71	Mancuerna	4	12
Biceps Curl 21's	73	Barra Z	4	21	
DÍA 3 BRAZO	Elevación Frontal	55	Polea Baja / Barra	4	12
	Elevación Lateral	55	Polea Baja	4	12
	Press Militar	72	Barra Plana	4	12
	Aperturas Torso Inclinado	71	Mancuerna	4	12
	Encogimiento Hombro Giros	S / N	Disco	4	12
	Encogimiento Por Atrás	72	Barra Plana	4	12

## TIPS

- Inicia con 15 minutos de Cardio.
- Termina con 15 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.
- Si vienes más de 3 días a la semana, te recomendamos acercarte con el asesor en turno para que te asigne otra rutina complementaria a esta.
- Recuerda que la hidratación es muy importante, te recomendamos consumir por lo menos 1.5 lts de agua natural.