

Avanzado

TONIFICACIÓN

Duración: 25 sesiones

B

| DÍA / ZONA | NOMBRE DEL EJERCICIO | ID EQUIPO | ACCESORIO | SERIES | REPETICIONES |
|----------------|----------------------------|-----------|----------------|--------|--------------|
| DÍA 1 BRAZO | Extensión Tríceps Supino | 55 | Polea / Barra | 4 | 12 |
| | Tríceps Press | 8 | Aparato | 4 | 12 |
| | Extensión Tríceps Patada | 71 | Mancuerna | 4 | 12 |
| | Copa a Una Mano | 71 | Mancuerna | 4 | 12 |
| | Press Francés | 73 | Barra Z | 4 | 12 |
| | Extensión Tríceps | 56 | Polea / Soga | 4 | 12 |
| DÍA 2 BRAZO | Biceps Curl Sentado | 71 | Mancuerna | 4 | 12 |
| | Biceps Martillo | 71 | Mancuerna | 4 | 12 |
| | Biceps Curl Zottman | 71 | Mancuerna | 4 | 12 |
| | Biceps concentrado | 71 | Mancuerna | 4 | 12 |
| | Biceps Individual | 55 | Polea Alta | 4 | 12 |
| | Biceps Predicador | 73 | Barra Z | 4 | 12 |
| DÍA 3 BRAZO | Press Arnold | 71 | Mancuerna | 4 | 12 |
| | Elevación Frontal | S / N | Disco | 4 | 12 |
| | Elevación Lateral | 71 | Mancuerna | 4 | 12 |
| | Aperturas Torso Inclinado | 71 | Mancuerna | 4 | 12 |
| | Encogimiento Giros Hombros | 71 | Mancuerna | 4 | 12 |
| | Press Militar | 64 | Barra Olímpica | 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.