

Avanzado

TONIFICACIÓN

Duración: 25 sesiones

A

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 BÍCEPS TRÍCEPS HOMBRO ABDOMEN	Biceps Curl 21's	73	Barra Z	4	21
	Press Francés	73	Barra Z	4	15
	Remo al Mentón	73	Barra Z	4	15
	Biceps Curl en Banco Scott	73	Barra Z	4	15
	Press California	73	Barra Z	4	15
	Elevación Lateral	71	Mancuerna	4	15
	Abdominal Crunch	45	Banco Declinado	4	15
	Elevación de Pierna	45	Banco Declinado	4	15
DÍA 2 PIERNA	Leg Extension Individual	20	Banco	4	15
	Sentadilla Libre	70	Barra Olímpica	4	15
	V-Squat Cerrado	67	Aparato	4	15
	Hip Abduction	55	Polea Baja	4	15
	Hip Adduction	55	Polea Baja	4	15
	Standing Calf	27	Aparato	4	15
	Elevación de Talones	69	Aparato	4	15
	Flexión de Cadera	28	Aparato	4	15
DÍA 3 PECHO ESPALDA ABDOMEN	Press Pecho Plano	62	Barra Olímpica	4	15
	Press Pecho Declinado	63	Barra Olímpica	4	15
	Press Pecho Inclinado	61	Barra Olímpica	4	15
	Dominada Agarre Abierto	54	Agarres	4	15
	Pull Over	55	Polea / Soga	4	15
	Remo Individual Torso Inclinado	55	Polea Baja	4	15
	Abdominal Crunch	45	Banco Declinado	4	15
	Elevación de Pierna	45	Banco Declinado	4	15
DÍA 4 PIERNA	Desplante con Banco	71	Mancuerna	4	15
	Sentadilla Posición Abierta	66	Máquina Smith	4	15
	Linear Leg Press	69	Aparato	4	15
	Leg Curl Individual	24	Aparato	4	15
	Extensión de Cadera	28	Aparato	4	15
	Extensión Cadera Cruzada	55	Polea	4	15
	Elevación de Pelvis	S / N	Disco	4	15
	Peso Muerto	71	Barra Plana	4	15

TIPS

- Haz tantas repeticiones como puedas durante 1 minuto en cada aparato, hasta completar la lista del día que estés realizando, luego repetir hasta haber hecho 3 vueltas completas.
- No descanses más de 30 segundos.
- 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.
- Se recomienda combinar esta rutina, durante la semana, con alguna de abdomen o Circuito Express, si tienes alguna duda acércate con el asesor en turno para que te brinde ayuda.
- Recuerda que la hidratación es muy importante, te recomendamos consumir por lo menos 1.5 lts de agua natural.