

Avanzado

TONIFICACIÓN

Duración: 25 sesiones

B

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 PIERNA	Seated Leg Press	23	Aparato	4	12
	Sentadilla	66	Máquina Smith	4	12
	Linear Leg Press	69	Aparato	4	12
	Seated Leg Curl	25	Aparato	4	12
	Leg Curl	24	Aparato	4	12
	Flexión de Cadera	28	Aparato	4	12
	Extensión de Cadera	S / N	Tapete / Polainas	4	12
	Standing Calf	27	Aparato	4	12
DÍA 2 PIERNA	Desplante Búlgaro	71	Mancuerna	4	12
	Desplante Largo	66	Máquina Smith	4	12
	Hip Abduction	21	Aparato	4	12
	Hip Adduction	22	Aparato	4	12
	Leg Extension	20	Aparato	4	12
	Extensión de Cadera	55	Polea Baja	4	12
	Elevación Talones	68	Aparato	4	12
DÍA 3 PIERNA	V- Squat	67	Aparato	4	12
	Peso Muerto	72	Barra Plana	4	12
	Hack Press	68	Aparato	4	12
	Sentadilla Zumo	72	Barra Plana	4	12
	Sentadilla	55	Polea Baja / Barra	4	12
	Calf Raise	65	Aparato	4	12
	Glute	26	Aparato	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.