

# M

Medio

# TONIFICACIÓN

Duración: 20 sesiones

# B

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 ABDOMEN	Abdominal Crunch	46	Aparato	4	15
	Abdominal con 1 / 2 Giro	45	Banco declinado	4	15
	Elevación de Piernas	S / N	Tapete	4	15
	Plancha Estática Lateral	S / N	Tapete	4	15
	Crunch Brazos Extendidos	S / N	Tapete	4	15
	Abdominal Bicicletas	S / N	Tapete	4	15

## 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.
- Combina esta rutina durante la semana con otras del mismo objetivo, pero diferentes grupos musculares, si lo consideras necesario, pide apoyo al asesor en turno.
- Recuerda que la hidratación es muy importante, te recomendamos consumir por lo menos 1.5 lts de agua natural.