

# M

Medio

# TONIFICACIÓN

Duración: 20 sesiones

## A

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 BRAZO	Extensión Tríceps Patada	71	Mancuerna	4	12
	Press Francés	73	Barra Z	4	12
	Extensión Tríceps Sentado	73	Barra Z	4	12
	Extensión Tríceps	55	Polea / Triangulo	4	12
	Extensión Tríceps Prono	55	Polea / Barra	4	12
	Fondos Tríceps Asistido	10	Aparato	4	12
DÍA 2 BRAZO	Biceps Curl Individual	55	Polea Alta	4	12
	Curl Martillo Banco Inclinado	71	Mancuerna	4	12
	Biceps Curl	71	Mancuerna	4	12
	Biceps Curl Zottman	71	Mancuerna	4	12
	Biceps Curl Abierto	72	Barra Plana	4	12
	Biceps Curl en Predicador	73	Barra Z	4	12
DÍA 3 BRAZO	Shoulder Press (Cerrado)	3	Aparato	4	12
	Lateral Raise	6	Aparato	4	12
	Rear Deltoides	2	Aparato	4	12
	Remo al Mentón	55	Polea Baja / Barra	4	12
	Encogimiento al Frente	S / N	Disco	4	12
	Flexión Palmar Supino	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.