

M

Medio

TONIFICACIÓN

Duración: 20 sesiones

B

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 BRAZO	Curl Martillo Banco Inclinado	71	Mancuerna	4	12
	Biceps Curl en Predicador	73	Barra Z	4	12
	Biceps Curl Individual	55	Polea Baja	4	12
	Biceps Curl	55	Polea Baja / Soga	4	12
	Extensión Palmar Prono	71	Mancuerna	4	12
	Biceps Curl Concentrado	71	Mancuerna	4	12
DÍA 2 BRAZO	Triceps Press	8	Aparato	4	12
	Copa a Una Mano	71	Mancuerna	4	12
	Triceps Extension	55	Polea / Soga	4	12
	Press Francés	55	Polea Alta / Soga	4	12
	Triceps Extension Individual	55	Polea Alta	4	12
	Extensión Triceps Patada	71	Mancuerna	4	12
DÍA 3 BRAZO	Elevación Frontal	71	Mancuerna	4	12
	Elevación Lateral	71	Mancuerna	4	12
	Press de Hombro	71	Mancuerna	4	12
	Encogimiento Hombro Giros	71	Mancuerna	4	12
	Shoulder Press	3	Aparato	4	12
	Rear Deltoid	2	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.