

# M

Medio

# TONIFICACIÓN

Duración: 25 sesiones

## A

| DÍA / ZONA             | NOMBRE DEL EJERCICIO     | ID EQUIPO | ACCESORIO     | SERIES | REPETICIONES |
|------------------------|--------------------------|-----------|---------------|--------|--------------|
| DÍA 1<br>TREN SUPERIOR | Lat Pull Down            | 52        | Polea         | 4      | 12           |
|                        | Biceps Curl              | 55        | Polea / Barra | 4      | 12           |
|                        | Press Pecho Plano        | 71        | Mancuerna     | 4      | 12           |
|                        | Extensión Tríceps Patada | 71        | Mancuerna     | 4      | 12           |
|                        | Lateral Raise            | 6         | Aparato       | 4      | 12           |
|                        | Shoulder Press           | 3         | Aparato       | 4      | 12           |
|                        | Low Row                  | 50        | Polea         | 4      | 12           |
|                        | Extensión Tríceps Supino | 56        | Polea / Barra | 4      | 12           |
| DÍA 2<br>TREN INFERIOR | Leg Extension            | 20        | Aparato       | 4      | 12           |
|                        | Hip Abduction            | 21        | Aparato       | 4      | 12           |
|                        | Linear Leg Press         | 69        | Aparato       | 4      | 12           |
|                        | Seated Leg Curl          | 25        | Aparato       | 4      | 12           |
|                        | Calf Raise               | 65        | Aparato       | 4      | 12           |
|                        | Abdominal                | 41        | Aparato       | 4      | 12           |
|                        | Torso Rotation           | 42        | Aparato       | 4      | 12           |
|                        | Leg Raise                | 43        | Aparato       | 4      | 12           |

## 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.