

# M

Medio

# TONIFICACIÓN

Duración: 25 sesiones

# B

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 TREN SUPERIOR	Press Pecho Plano	71	Mancuerna	4	12
	Press Pecho Inclinado	71	Mancuerna	4	12
	Lat Pull Down	53	Polea	4	12
	Biceps Curl Individual	55	Polea Alta	4	12
	Extensión Tríceps	56	Polea / Triangulo	4	12
	Elevación Frontal	55	Polea Baja / Soga	4	12
	Abdominal Crunch	45	Banco Declinado	4	12
	Torso Rotation	42	Aparato	4	12
DÍA 2 TREN INFERIOR	Leg Extension	20	Aparato	4	12
	Seated Leg Curl	24	Aparato	4	12
	Linear Hack Abierto	68	Aparato	4	12
	V-Squat Cerrado	67	Aparato	4	12
	Seated Leg Press	23	Aparato	4	12
	Leg Curl	24	Aparato	4	12
	Calf Raise	65	Aparato	4	12
	Extensión de Cadera	28	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.