

M

Medio

TONIFICACIÓN

Duración: 25 sesiones

B

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 PIERNA	Leg Extension Individual	20	Aparato	4	12
	Sentadilla Libre	70	Barra Olímpica	4	12
	Subir al Banco	71	Mancuerna	4	12
	Flexión de Cadera	28	Aparato	4	12
	Linear Leg Press Abierto	69	Aparato	4	12
	Calf Raise	65	Aparato	4	12
DÍA 2 PIERNA	Sentadilla Posición Abierta	66	Máquina Smith	4	12
	V-Squat Cerrado	67	Aparato	4	12
	Hip Adducción	55	Polea Baja	4	12
	Extensión de Cadera Cruzada	55	Polea Baja	4	12
	Elevación de Pelvis	72	Barra Plana	4	12
Standing Calf	27	Aparato	4	12	
DÍA 3 PIERNA	Sentadilla China	71	Mancuerna	4	12
	Hip Abduction	55	Polea Baja	4	12
	Leg Extension	10	Aparato	4	12
	Seated Leg Press Individual	13	Aparato	4	12
	Extensión de Cadera	28	Aparato	4	12
	Elevación de Talones	66	Máquina Smith	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.