

Principiante

P

easy FIT[®]
by VIVO⁷¹

T410

TONIFICACIÓN

Duración: 20 sesiones

A

DÍA / ZONA	NOMBRE DEL EJERCICIO	ID EQUIPO	ACCESORIO	SERIES	REPETICIONES
DÍA 1 TREN SUPERIOR	Seated Row	4	Aparato	4	15
	Chest Press	1	Aparato	4	15
	Biceps Curl	7	Aparato	4	15
	Triceps Extension	9	Aparato	4	15
	Elevación Lateral	71	Mancuerna	4	15
	Back Extension	40	Aparato	4	15
	Abdominal	41	Aparato	4	15
DÍA 2 TREN INFERIOR	Leg Extension	20	Aparato	4	15
	Leg Curl	24	Aparato	4	15
	Hip Abduction	21	Aparato	4	15
	Hip Adduction	22	Aparato	4	15
	Glute	26	Aparato	4	15
	Elevación de Talón	71	Mancuerna	4	15
	Torso Rotation	42	Aparato	4	15

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.