

RUTINA GYM

Intermedios/avanzados

ImparableTV

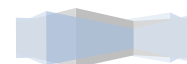
<https://www.youtube.com/watch?v=9-CnEau7pyQ>

CUERPO SUPERIOR A:

<u>EJERCICIO</u>	<u>SERIES</u>	<u>REPETICIONES</u>
PRESS BANCA PLANO	3 SERIES	6 A 8 REPS.
REMO C/BARRA HORIZONTAL	3 SERIES	6 A 8 REPS.
PRESS INCLINADO	3 SERIES	8 A 10 REPS.
JALON AL PECHO	3 SERIES	8 A 10 REPS.
LEVANTAMIENTOS HOMBRO	2 SERIES	8 A 10 REPS.
EXTENSIÓN DE TRICEPS	2 SERIES	8 A 10 REPS.
CURL DE BICEPS	2 SERIES	8 A 10 REPS.

CUERPO INFERIOR A:

<u>EJERCICIO</u>	<u>SERIES</u>	<u>REPETICIONES</u>
PESO MUERTO	3 SERIES	6 A 8 REPS.
PRENSA PIERNA	3 SERIES	10 A 12 REPS.
ESTOCADAS (TIJERAS)	3 SERIES	8 A 10 REPS.
GEMELOS	3 SERIES	6 A 8 REPS.
ABDOMINALES	4 SERIES	8 A 15 REPS.



CUERPO SUPERIOR B:

<u>EJERCICIO</u>	<u>SERIES</u>	<u>REPETICIONES</u>
DOMINADAS	3 SERIES	6 A 8 REPS.
PRESS MILITAR	3 SERIES	6 A 8 REPS.
REMOS SENTADO EN CABLE	3 SERIES	8 A 10 REPS.
PRESS DE BANCA CON MANCUERNAS	3 SERIES	8 A 10 REPS.
FONDOS	2 SERIES	10 A 12 REPS.
CURL BICEPS C/BARRA	2 SERIES	10 A 12 REPS.
PRESS FRANCES C/MANCUERNAS	2 SERIES	10 A 12 REPS.

CUERPO INFERIOR B:

<u>EJERCICIO</u>	<u>SERIES</u>	<u>REPETICIONES</u>
SENTADILLAS	3 SERIES	6 A 8 REPS.
PRENSA PIERNA	3 SERIES	8 A 10 REPS.
ESTOCADAS (TIJERAS)	3 SERIES	10 A 12 REPS.
GEMELOS	3 SERIES	10 A 12 REPS.
ABDOMINALES	4 SERIES	8 A 15 REPS.

NOTAS: (Inferidas del video de Gero)

- Realizar un calentamiento adecuado es la regla de oro ante toda rutina.
- Si buscas definición con este plan de entrenamiento realiza menos series pero la misma intensidad/peso para no perder musculatura.
- Los descansos son en promedio de 2-3 minutos por cada ejercicio compuesto y 1-2 minutos en promedio para cada ejercicio "accesorio/aislado".
- Si no tienes material para realizar algún ejercicio puedes reemplazarlo por otro que cumpla la misma función y trabaje los mismos músculos.

