

RUTINA EN GIMNASIO – INTERMEDIO

Objetivo: Ganar fuerza y resistencia muscular.

1. Calentamiento (7 min)

- Remo + movilidad

2. Sentadilla con barra (3x10)

3. Press de banca (3x10)

4. Remo con polea baja (3x12)

5. Peso muerto rumano con mancuerna (3x12)

6. Press militar con mancuernas (3x10)

7. Crunch en máquina (3x15)

Enfriamiento y estiramientos 5 min