

RUTINA EN GIMNASIO – INTERMEDIO

Objetivo: Ganar fuerza y resistencia muscular.

1. Calentamiento (7 min)

- Remo + movilidad

2. Sentadilla con barra (3×10)

3. Press de banca (3×10)

4. Remo con polea baja (3×12)

5. Peso muerto rumano con mancuerna (3×12)

6. Press militar con mancuernas (3×10)

7. Crunch en máquina (3×15)

Enfriamiento y estiramientos 5 min