

RUTINA 28-04-2021

DIA 1

ABDOMINALES +

PECHO:

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| 1) PRESS PLANO MULTIPOWER | 4 SER X 15.15.12.12 |
| 2) PRESS INCLINADO MANCUERNA | 4 SER X 15.15.12.12 |
| 3) APERTURA MANCUERNA PLANO | 4 SER X 15.15.15.15 |
| 4) PRESS DECLINADO MULTIPOWER | 4 SER 20.20.20.20 |
| 5) FONDOS | 4 SER X FALLO |

GEMELO:

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1) GEMELOS PIE MULTIPOWER | 6 SER X 30.35.20.15.12.10 |
|---------------------------|---------------------------|

10 MIN CARDIO

DIA 2

DORSAL:

- | | |
|---|---------------------|
| 1) JALON ABIERTO AL PECHO | 4 SER X 20.20.20.20 |
| 2) REMO CON BARRA | 4 SER X 15.15.12.12 |
| 3) REMO MANCUERNA A 1 MANO CON APOYO EN BANCO | 4 SER X 10.10.10.10 |
| 4) PESO MUERTO (ESPALDA BAJA) | 4 SER X 10.10.10.10 |
| 5) PULLOWER MANCUERNA TUMBADO EN BANCO | 4 SER X 10.10.10.10 |
| 6) JALON TRASNUCA | 4 SER X 20.20.15.15 |

10 MIN CARDIO

DIA 3

ABDOMINALES +

HOMBRO:

- | | |
|--|---------------------------|
| 1) PRESS MILITAR MULTIPOWER | 4 SER. X 15.15.12.12 |
| 2) ELEVACIONES LATER MANC. SENTADO | 4 SERX 15.15.15.15 |
| 3) PRESS MILIT. TRASNUCA MULTI | 4 SER X 20.20.20.20 |
| 4) ELEVACIONES FRONTALES CON CRUCE | 4 SER X 20.20.20.20 |
| 5) ENCOGIMIE DE TRAPICIO EN MULTIPOWER DELANTE | 4SERX 10.10.10.10 TUT 121 |
| 6) ELEVACIONES AL MENTON CON BARRA | 4 SER 10 .10.10.10. |

10 MIN CARDIO

DIA 4

PIERNA: CUADRICEPS

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| 1) EXTENSIONES | 10 SER 50.40.30.20.10.10.20.30.40.50 |
| 2) ZANCADAS ESTATICAS MULTIPOWER | 4 SER 15.15.15.15 (POR LADO) |
| 3) SENTADILLA EN MULTIPWER | 5 SER 10.10.10.10.10 |
| 1) TUMBADO CON MANCUERNA | 4 SER X 20.20.20.20 |
| 2) PESO MUERTO PIERNAS RIGIDAS | 4 SE X 15.15.10.10 |

ESTIRAMIENTOS

DIA 5

ABDOMINALES +

BICEPS + TRICEPS :

- | | |
|---|---------------------|
| 1) CURL MANCUERNA SIN GIRO +
PRESS MANOS JUNTAS MULTIP | 4 SER X 12.12.12.12 |
| 2) CURL BANCO SCOTT BARRA Z +
TIRON POLEA BARRA | 4 SER X 12.12.12.12 |
| 3) CURL MARTILLO SENTADO +
PRESS FRANCES MANCUERNA TUMBADO | 4 SER X 12.12.12.12 |
| 4) CURL POLEA CUERDA +
TIRON POLEA INVERTIDO BARRA | 4 SER X 12.12.12.12 |

10 MIN CARDIO

DESCANSAR ENTRE SERIES SOBRE 1'30"

ABDOMINALES (3 VECES):

- 1) ELEVACION PIERNAS BANCO VERTICAL
- 2) ELEVACION PIERNAS BANCO PLANO
- 3) ENCOGIMIENTOS EN BANCO DECLINADO CON CRUCE

HACER LOS EJERCICIOS EN TRISERIE DE 30 REPETICIONES CADA UNO

Y CON UN DESCANSO DE 1 MIN (3 SERIES). **SI ES NECESARIO SE METE LASTRE**