

## Rutina: Definir corta

Tipo: Definir

Entrenador: Paco León Barrios

### Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Tríceps	Dips de tríceps	4	15	30s
Bíceps	Curl de bíceps	4	12	30s
Tríceps	Tríceps kickbacks	4	12	30s
Bíceps	Martillo	4	12	30s
Abdominales oblicuos	La bicicleta	3	15 por lado	30s
Abdominales oblicuos	Crunch lateral	4	15	30s
Todo el cuerpo	Elíptica	1	35min	5min

### Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral mayor	Flexiones con peso	4	15	30s
Pectoral mayor	Flexión Spiderman	4	15	15s
Pectoral mayor	Flexiones 2-2-2 pecho	4	15	30s
Pectoral inferior	Dips en paralelas	4	15	30s
Recto abdominal	Sit up con balón medicinal	3	15	30s
Abdominales inferiores	Elevación de piernas	3	15	30s
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	5min

### Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Deltoides lateral	Press militar con barra	4	12	30s
Deltoides	Press Arnold	4	12	30s
Dorsal y trapecio	Remo en máquina	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Dominadas chin up	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Polea al pecho	4	12	40s
Cuadríceps y glúteos	Prensa inclinada	4	12	40s
Abductores	Máquina de abductores	4	12	40s
Cuadriceps y gemelos	Ciclo indoor	1	45min	10min