

Rutina: Definir principiante

Tipo: Definir

Entrenador: Paco León Barrios

Día 1

| Musculo | Ejercicio | Series | Repeticiones | Descanso |
|---------------|-------------------------------|--------|--------------|----------|
| Tríceps | Dips de tríceps | 4 | 15 | 30s |
| Tríceps | Tríceps kickbacks | 4 | 12 | 30s |
| Tríceps | Extensión de tríceps en polea | 4 | 12 | 30s |
| Bíceps | Martillo | 4 | 12 | 30s |
| Bíceps | Bíceps concentrado manc. | 4 | 12 | 30s |
| Bíceps | Curl de bíceps con barra z | 4 | 12 | 30s |
| Tren inferior | Cinta de correr | 1 | 30min | 5min |

Día 2

| Musculo | Ejercicio | Series | Repeticiones | Descanso |
|----------------------|----------------------------|--------|--------------|----------|
| Pectoral mayor | Flexiones con peso | 4 | 15 | 30s |
| Pectoral inferior | Dips en paralelas | 4 | 15 | 30s |
| Pectoral superior | Cruces con poleas altas | 4 | 12 | 30s |
| Recto abdominal | Sit up con balón medicinal | 3 | 15 | 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 3

| Musculo | Ejercicio | Series | Repeticiones | Descanso |
|-------------------|----------------------------------|--------|--------------|----------|
| Deltoides lateral | Press militar manc. sup. | 4 | 12 | 30s |
| Deltoides lateral | Elevaciones laterales mancuernas | 4 | 12 | 30s |
| Dorsal y trapecio | Renegade row | 4 | 12 por lado | 30s |
| Dorsal y trapecio | Remo con barra | 4 | 12 | 40s |
| Dorsal y trapecio | Dominadas chin up | 4 | 12 | 40s |
| Dorsal y trapecio | Polea al pecho | 4 | 12 | 40s |
| Tren inferior | Cinta de correr | 1 | 30min | 5min |

Día 4

| Musculo | Ejercicio | Series | Repeticiones | Descanso |
|------------------------|-----------------------|--------|--------------|----------|
| Recto abdominal | Sit up | 3 | 15 | 30s |
| Abdominales inferiores | Elevación de piernas | 3 | 15 | 30s |
| Recto abdominal | Plancha con fitball | 3 | 40s | 30s |
| Abdominales oblicuos | Crunch lateral | 4 | 15 | 30s |
| Abductores | Máquina de abductores | 4 | 12 | 40s |
| Cuadríceps y glúteos | Prensa horizontal | 4 | 12 | 40s |
| Todo el cuerpo | Elíptica | 1 | 35min | 5min |

