

Rutina: Gana y define

Tipo: Personalizada

Entrenador: Ana Torres López

Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral superior	Press de banca inclinado	4	12	45s
Pectoral inferior	Press de banca declinado	4	12	45s
Pectoral exterior	Apertura de mancuernas	4	12	30s
Pectoral medio	Press de banca	4	10	45s
Bíceps	Dominadas con agarre supino	4	10	30s
Bíceps	Martillo	4	12	30s
Bíceps	Bíceps concentrado manc.	4	12	30s
Bíceps	Curl de bíceps con barra z	4	12	30s

Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Recto abdominal	Sit up	3	15	30s
Abdominales inferiores	Elevación de piernas	3	15	30s
Recto abdominal	Plancha inferior Glidings	3	15	30s
Abdominales oblicuos	La bicicleta	3	15 por lado	30s
Abdominales oblicuos	Crunch lateral	4	15	30s
Todo el cuerpo	Burpee	4	1min	30s
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	5min
Todo el cuerpo	Saltar a la comba	5	1min	30s

Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Tríceps	Dips de tríceps	4	15	30s
Tríceps	Tríceps kickbacks	4	12	30s
Tríceps	Press francés	4	12	30s
Tríceps	Extensión de tricéps en polea	4	12	30s
Dorsales	Remo con mancuerna a una mano	4	12 por lado	40s
Dorsal y trapecio	Dominadas chin up	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Polea al pecho	4	12	40s
Lumbares	Peso muerto espalda	4	1	40s

Día 4

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Deltoides	Battle ropes	4	25s	45s
Cuadriceps y gemelos	Ciclo indoor	1	45min	10min
Todo el cuerpo	Burpee	4	1min	30s
Todo el cuerpo	Saltar a la comba	5	1min	30s

Tren superior	Maquina de remo	5	1min	30s
---------------	-----------------	---	------	-----

Dia 5

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral inferior	Flexiones con pies sobre silla	4	15	15s
Pectoral mayor	Flexión Spiderman	4	15	15s
Pectoral mayor	Flexiones 2-2-2 pecho	4	15	30s
Deltoides lateral	Press militar con barra	4	12	30s
Deltoides	Press Z	4	12	30s
Deltoides	Press Arnold	4	12	30s
Deltoides y trapecio	Pájaros	4	12	30s
Abdominal superior	Crunch con piernas elevadas	3	15	30s
Recto abdominal	Sit up con balón medicinal	3	15	30s
Abdominales oblicuos	Isométrico lateral	3	30s por lado	30s