

Rutina: Reducción exprés

Tipo: Perder peso

Entrenador: Ana Torres López

Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Recto abdominal	Sit up con balón medicinal	3	15	30s
Abdominales inferiores	Elevación de piernas	3	15	30s
Abdominales inferiores	Crunch invertido	3	15	30s
Todo el cuerpo	Burpee	4	1min	30s
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	5min

Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Abdominales inferiores	Elevación de piernas	3	15	30s
Abdominales oblicuos	Isométrico lateral	3	30s por lado	30s
Abdominales oblicuos	Crunch lateral	4	15	30s
Cuadriceps y gemelos	Ciclo indoor	1	45min	10min
Tren superior	Maquina de remo	5	1min	30s

Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Recto abdominal	Sit up con balón medicinal	3	15	30s
Abdominales oblicuos	Oblicuos utilizando un foam	3	15 por lado	30s
Recto abdominal	Plancha con fitball	3	40s	30s
Tren inferior	Maquina escaladora	1	25min	5min
Tren inferior	Bicicleta reclinada	1	40min	5min

Día 4

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Recto abdominal	Sit up	3	15	30s
Recto abdominal	Plancha inferior Glidings	3	15	30s
Abdominales oblicuos	La bicicleta	3	15 por lado	30s
Todo el cuerpo	Saltar a la comba	5	1min	30s
Todo el cuerpo	Elíptica	1	35min	5min