

Rutina: Rutina simple

Tipo: Personalizada

Entrenador: Ana Torres López

Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral interior	Press de banca cerrado	4	10	40s
Pectoral inferior	Press de banca declinado	4	12	45s
Pectoral exterior	Flexión de arquero	4	10	30s
Pectoral inferior	Flexiones con pies sobre silla	4	15	15s

Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral mayor	Aleteo con cable	4	12	30s
Pectoral exterior	Flexión de arquero	4	10	30s
Pectoral inferior	Flexiones con pies sobre silla	4	15	15s
Pectoral medio	Press de banca	4	10	45s

Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral interior	Flexión con mancuernas	4	15	30s
Pectoral mayor	Flexión Spiderman	4	15	15s
Tríceps	Dips de tríceps	4	15	30s
Pectoral inferior	Dips en paralelas	4	15	30s