

## Rutina: Mix definir

Tipo: Definir

Entrenador: Ana Torres López

### Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral interior	Flexión con mancuernas	4	15	30s
Pectoral mayor	Aleteo con cable	4	12	30s
Pectoral exterior	Apertura de mancuernas	4	12	30s
Pectoral inferior	Dips en paralelas	4	15	30s
Abdominales inferiores	Fitball piernas a brazos	3	30s	30s
Glúteos e isquiotibiales	Peso muerto piernas	4	1	40s
Cuadríceps y glúteos	Prensa inclinada	4	12	40s

### Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Deltoides lateral	Press militar con barra	4	12	30s
Dorsal y trapecio	Remo con pecho en banco	4	12	40s
Lumbares	Superman	4	12	30s
Gemelos	Elevaciones de gemelos	4	12	30s
Isquiotibiales	Curl de isquiotibiales	4	12	40s
Todo el cuerpo	Burpee	4	1min	30s
Tren inferior	Maquina escaladora	1	25min	5min

### Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Deltoides lateral	Press militar con barra	4	12	30s
Deltoides y trapecio	Pájaros	4	12	30s
Deltoides posterior	Face pull	4	12	30s
Dorsal y trapecio	Dominadas chin up	4	12	40s
Glúteos e isquiotibiales	Peso muerto piernas	4	1	40s
Todo el cuerpo	Burpee	4	1min	30s
Tren inferior	Maquina escaladora	1	25min	5min
Tren inferior	Bicicleta reclinada	1	40min	5min

### Día 4

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral superior	Press de banca inclinado	4	12	45s
Pectoral inferior	Press de banca declinado	4	12	45s
Deltoides posterior	Face pull	4	12	30s
Abdominal superior	Crunch con piernas elevadas	3	15	30s
Abdominales oblicuos	Oblicuos utilizando un foam	3	15 por lado	30s
Abductores	Máquina de abductores	4	12	40s

Cuadriceps y gemelos	Steps	4	12 por pierna	40s
Cuadriceps y glúteos	Prensa horizontal	4	12	40s
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	5min