

Rutina: Mix largo

Tipo: Personalizada

Entrenador: Ana Torres López

Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral interior	Flexión con mancuernas	4	15	30s
Pectoral mayor	Flexiones inclinadas sobre silla	4	15	15s
Pectoral superior	Cruces con poleas altas	4	12	30s
Bíceps	Dominadas con agarre supino	4	10	30s
Deltoides y trapecio	Pájaros	4	12	30s
Deltoides	Slam ball	4	30s	45s
Glúteos	Hip Thrust	4	12	40s
Todo el cuerpo	Burpee	4	1min	30s

Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Tríceps	Extensión de tríceps	4	12	30s
Bíceps	Curl de bíceps con barra z	4	12	30s
Deltoides	Press Arnold	4	12	30s
Recto abdominal	Plancha inferior Glidings	3	15	30s
Abdominales oblicuos	Crunch lateral	4	15	30s
Glúteos	Sentadillas con barra frontal	4	12	40s
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	5min
Tren inferior	Bicicleta reclinada	1	40min	5min

Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral mayor	Flexiones con peso	4	15	30s
Pectoral interior	Press de banca cerrado	4	10	40s
Pectoral mayor	Aleteo con cable	4	12	30s
Pectoral exterior	Flexión de arquero	4	10	30s
Tríceps	Flexiones 2-2-2 tríceps	4	15	30s
Recto abdominal	Plancha con fitball	3	40s	30s
Abdominales inferiores	Fitball piernas a brazos	3	30s	30s
Cuadríceps y glúteos	Prensa inclinada	4	12	40s

Día 4

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral superior	Cruces con poleas altas	4	12	30s
Bíceps	Bíceps concentrado manc.	4	12	30s
Recto abdominal	Sit up con balón medicinal	3	15	30s
Dorsal y trapecio	Remo con pecho en banco	4	12	40s

Cuadríceps y glúteos	Prensa inclinada	4	12	40s
Todo el cuerpo	Saltar a la comba	5	1min	30s
Tren inferior	Maquina escaladora	1	25min	5min
Tren superior	Maquina de remo	5	1min	30s

Dia 5

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral mayor	Calentamiento banda resistencia	4	12 por lado	15s
Pectoral mayor	Flexiones con peso	4	15	30s
Pectoral mayor	Mancuernas sobre cuerpo	4	12	30s
Pectoral exterior	Apertura de mancuernas	4	12	30s
Pectoral inferior	Dips en paralelas	4	15	30s
Bíceps	Martillo	4	12	30s
Recto abdominal	Sit up con balón medicinal	3	15	30s
Abdominales oblicuos	Isométrico lateral	3	30s por lado	30s