

## Rutina: Definir intermedio

Tipo: Definir

Entrenador: Rodolfo Pérez Sánchez

### Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	0s
Pectoral inferior	Dips o fondos en paralelas	4	15	30s
Pectoral medio	Press de banca	4	10	45s
Pectoral exterior	Apertura de mancuernas	4	12	30s
Bíceps	Martillo	4	12	30s
Bíceps	Dominadas con agarre supino	4	10	30s
Bíceps	Curl de bíceps	4	12	30s

### Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Todo el cuerpo	Elíptica	1	35min	0s
Cuadríceps y glúteos	Prensa inclinada	4	12	40s
Abductores	Máquina de abductores	4	12	40s
Deltoides	Press Arnold	4	12	30s
Deltoides y trapecio	Pájaros	4	12	30s
Abdominales oblicuos	La bicicleta	3	15 por lado	30s
Recto abdominal	Plancha inferior con Glidings	3	15	30s
Abdominales oblicuos	Oblicuos utilizando un foam	3	15 por lado	30s

### Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Tren inferior	Maquina escaladora	1	25min	0s
Dorsal y trapecio	Dominadas chin up	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Remo con mancuerna con el pecho en el banco	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Polea al pecho	4	12	40s
Tríceps	Extensión de tríceps en polea	4	12	30s
Tríceps	Tríceps kickbacks	4	12	30s
Tríceps	Dips de tríceps	4	15	30s

### Día 4

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Cuadriceps y gemelos	Ciclo indoor	1	45min	0s
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
Abdominales oblicuos	Crunch lateral	4	15	30s
Abdominales oblicuos	Oblicuos utilizando un foam	3	15 por lado	30s

Abdominales oblicuos	La bicicleta	3	15 por lado	30s
----------------------	--------------	---	-------------	-----