

# Rutina: Mantenimiento

Tipo: Personalizada

Entrenador: Ana Torres López

## Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Tríceps	Extensión de tríceps	4	12	30s
Bíceps	Curl de bíceps	4	12	30s
Tríceps	Tríceps kickbacks	4	12	30s
Tríceps	Remo inclinado abierto	4	12	30s
Bíceps	Martillo	4	12	30s
Bíceps	Bíceps concentrado manc.	4	12	30s
Abdominales oblicuos	La bicicleta	3	15 por lado	30s
Abdominales oblicuos	Crunch lateral	4	15	30s
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	5min

## Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral medio	Mancuernas contra el pecho	4	12	30s
Pectoral mayor	Flexiones con peso	4	15	30s
Pectoral mayor	Aleteo con cable	4	12	30s
Abdominales inferiores	Elevación de piernas	3	15	30s
Abdominales oblicuos	Oblicuos utilizando un foam	3	15 por lado	30s
Cuadríceps	Zancadas	4	12 por pierna	40s
Abductores	Máquina de abductores	4	12	40s
Cuadríceps y glúteos	Prensa horizontal	4	12	40s

## Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Deltoides y trapecio	Pájaros	4	12	30s
Deltoides posterior	Face pull	4	12	30s
Dorsal y trapecio	Remo en máquina	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Polea al pecho	4	12	40s
Dorsales	Contracciones en banco específico	4	12	40s
Todo el cuerpo	Elíptica	1	35min	5min