

Rutina: Definir corta

Tipo: Definir

Entrenador: Rodolfo Pérez Sánchez

Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Todo el cuerpo	Elíptica	1	35min	0s
Bíceps	Curl de bíceps	4	12	30s
Bíceps	Martillo	4	12	30s
Tríceps	Tríceps kickbacks	4	12	30s
Tríceps	Dips de tríceps	4	15	30s
Abdominales oblicuos	La bicicleta	3	15 por lado	30s
Abdominales oblicuos	Crunch lateral	4	15	30s

Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	0s
Pectoral mayor	Flexiones con peso	4	15	30s
Pectoral mayor	Flexiones 2-2-2 pecho	4	15	30s
Pectoral mayor	Flexión Spiderman	4	15	15s
Pectoral inferior	Dips o fondos en paralelas	4	15	30s
Abdominales inferiores	Elevación de piernas	3	15	30s
Recto abdominal	Sit up con balón medicinal	3	15	30s

Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Cuadriceps y gemelos	Ciclo indoor	1	45min	0s
Dorsal y trapecio	Dominadas chin up	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Polea al pecho	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Remo en máquina	4	12	40s
Deltoides	Press Arnold	4	12	30s
Deltoides lateral	Press militar con barra	4	12	30s
Cuadriceps y glúteos	Prensa inclinada	4	12	40s
Abductores	Máquina de abductores	4	12	40s