

Rutina: Comienzo mixto

Tipo: Básica

Entrenador: Rodolfo Pérez Sánchez

Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral mayor	Calentamiento con banda de resistencia	4	12 por lado	15s
Pectoral superior	Cruces con poleas altas	4	12	30s
Tríceps	Extensión de tríceps	4	12	30s
Bíceps	Curl de bíceps de un brazo con resistencia	4	20s	30s
Dorsal y trapecio	Polea al pecho	4	12	40s
Lumbares	Superman	4	12	30s
Cuadríceps	Zancadas	4	12 por pierna	40s
Cuadríceps y glúteos	Prensa horizontal	4	12	40s

Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral medio	Mancuernas contra el pecho	4	12	30s
Pectoral superior	Press de banca inclinado	4	12	45s
Tríceps	Extensión de tríceps en polea	4	12	30s
Bíceps	Martillo	4	12	30s
Deltoides lateral	Press militar mancuernas agarre supino	4	12	30s
Deltoides y trapecio	Pájaros	4	12	30s
Abductores	Máquina de abductores	4	12	40s
Cuadríceps	Máquina de extensión de piernas	4	12	40s

Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral interior	Flexión con mancuernas	4	15	30s
Pectoral mayor	Aleteo con cable	4	12	30s
Triceps	Remo inclinado abierto	4	12	30s
Bíceps	Bíceps concentrado con mancuernas	4	12	30s
Dorsales	Band bent over row	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Remo con mancuerna con el pecho en el banco	4	12	40s
Gemelos	Elevaciones de gemelos	4	12	30s
Glúteos	Sentadillas con barra	4	12	40s