

# Rutina: Definir principiante

Tipo: Definir

Entrenador: Rodolfo Pérez Sánchez

## Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	0s
Bíceps	Martillo	4	12	30s
Bíceps	Curl de bíceps con barra z	4	12	30s
Bíceps	Bíceps concentrado con mancuernas	4	12	30s
Tríceps	Dips de tríceps	4	15	30s
Triceps	Tríceps kickbacks	4	12	30s
Tríceps	Extensión de tricéps en polea	4	12	30s

## Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Todo el cuerpo	Elíptica	1	35min	0s
Pectoral mayor	Flexiones con peso	4	15	30s
Pectoral superior	Cruces con poleas altas	4	12	30s
Pectoral inferior	Dips o fondos en paralelas	4	15	30s
Abdominales oblicuos	Crunch lateral	4	15	30s
Abdominales oblicuos	La bicicleta	3	15 por lado	30s
Recto abdominal	Sit up con balón medicinal	3	15	30s

## Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	0s
Dorsal y trapecio	Dominadas chin up	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Remo con barra	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Renegade row	4	12 por lado	30s
Dorsal y trapecio	Polea al pecho	4	12	40s
Deltoides lateral	Press militar mancuernas agarre supino	4	12	30s
Deltoides lateral	Elevaciones laterales con mancuernas	4	12	30s

## Día 4

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Todo el cuerpo	Elíptica	1	35min	0s
Cuadríceps y glúteos	Prensa horizontal	4	12	40s
Abductores	Máquina de abductores	4	12	40s
Recto abdominal	Sit up	3	15	30s
Abdominales oblicuos	Crunch lateral	4	15	30s
Recto abdominal	Plancha con fitball	3	40s	30s
Abdominales inferiores	Elevación de piernas	3	15	30s

