

Rutina: Mix aumentar

Tipo: Ganar masa

Entrenador: Ana Torres López

Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral interior	Press de banca con agarre cerrado	4	10	40s
Pectoral inferior	Flexiones con pies sobre silla	4	15	15s
Pectoral mayor	Aleteo con cable	4	12	30s
Tríceps	Extensión de tríceps en polea	4	12	30s
Deltoides	Battle ropes	4	25s	45s
Bíceps	Curl de bíceps	4	12	30s
Dorsal y trapecio	Remo con barra	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Polea al pecho	4	12	40s

Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Dorsal y trapecio	Remo con mancuerna con el pecho en el banco	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Polea al pecho	4	12	40s
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	0s
Isquiotibiales	Curl de isquiotibiales	4	12	40s
Tren inferior	Maquina escaladora	1	25min	0s
Tren superior	Maquina de remo	5	1min	30s
Todo el cuerpo	Saltar a la comba	5	1min	30s
Tríceps	Extensión de tríceps en polea	4	12	30s

Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Triceps	UP DOWNS (comandos)	4	15	30s
Bíceps	Bíceps concentrado con mancuernas	4	12	30s
Deltoides anterior	Elevación frontal con barra con agarre supino	4	12	30s
Deltoides	Battle ropes	4	25s	45s
Dorsal y trapecio	Remo en máquina	4	12	40s
Lumbares	Superman	4	12	30s
Glúteos e isquiotibiales	Peso muerto piernas	4	1	40s
Abductores	Máquina de abductores	4	12	40s

Día 4

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Dorsales	Contracciones en banco específico	4	12	40s
Glúteos	Hip Thrust	4	12	40s
Abductores	Máquina de abductores	4	12	40s
Recto abdominal	Sit up con balón medicinal	3	15	30s

Deltoides y trapecio	Flexiones pino	4	12	30s
Deltoides lateral	Press militar mancuernas agarre supino	4	12	30s
Deltoides lateral	Press militar con barra	4	12	30s
Abdominales inferiores	Elevación de piernas	3	15	30s
Abdominales oblicuos	La bicicleta	3	15 por lado	30s