

Rutina: Mix definir

Tipo: Definir

Entrenador: Ana Torres López

Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral interior	Flexión con mancuernas	4	15	30s
Pectoral exterior	Apertura de mancuernas	4	12	30s
Pectoral mayor	Aleteo con cable	4	12	30s
Pectoral inferior	Dips o fondos en paralelas	4	15	30s
Abdominales inferiores	Pasar la fitball de las piernas los brazos	3	30s	30s
Glúteos e isquiotibiales	Peso muerto piernas	4	1	40s
Cuadríceps y glúteos	Prensa inclinada	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
Lumbares	Superman	4	12	30s
Tren inferior	Maquina escaladora	1	25min	0s
Gemelos	Elevaciones de gemelos	4	12	30s
Isquiotibiales	Curl de isquiotibiales	4	12	40s
Todo el cuerpo	Burpee	4	1min	30s
Deltoides lateral	Press militar con barra	4	12	30s

Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Deltoides y trapecio	Pájaros	4	12	30s
Deltoides lateral	Press militar con barra	4	12	30s
Glúteos e isquiotibiales	Peso muerto piernas	4	1	40s
Dorsal y trapecio	Dominadas chin up	4	12	40s
Tren inferior	Maquina escaladora	1	25min	0s
Tren inferior	Bicicleta reclinada	1	40min	0s
Todo el cuerpo	Burpee	4	1min	30s
Deltoides posterior	Face pull	4	12	30s

Día 4

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Abdominal superior	Crunch con piernas elevadas	3	15	30s
Deltoides posterior	Face pull	4	12	30s
Abdominales oblicuos	Oblicuos utilizando un foam	3	15 por lado	30s
Pectoral superior	Press de banca inclinado	4	12	45s
Pectoral inferior	Press de banca declinado	4	12	45s
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	0s

Cuadríceps y glúteos	Prensa horizontal	4	12	40s
Cuadríceps y gemelos	Steps	4	12 por pierna	40s
Abductores	Máquina de abductores	4	12	40s