

Rutina: Definir intermedio

Tipo: Definir

Entrenador: Paco León Barrios

Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral exterior	Apertura de mancuernas	4	12	30s
Pectoral medio	Press de banca	4	10	45s
Pectoral inferior	Dips en paralelas	4	15	30s
Bíceps	Curl de bíceps	4	12	30s
Bíceps	Dominadas con agarre supino	4	10	30s
Bíceps	Martillo	4	12	30s
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	5min

Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Deltoides	Press Arnold	4	12	30s
Deltoides y trapecio	Pájaros	4	12	30s
Recto abdominal	Plancha inferior Glidings	3	15	30s
Abdominales oblicuos	La bicicleta	3	15 por lado	30s
Abdominales oblicuos	Oblicuos utilizando un foam	3	15 por lado	30s
Cuadríceps y glúteos	Prensa inclinada	4	12	40s
Abductores	Máquina de abductores	4	12	40s
Todo el cuerpo	Elíptica	1	35min	5min

Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Tríceps	Dips de tríceps	4	15	30s
Tríceps	Tríceps kickbacks	4	12	30s
Tríceps	Extensión de tríceps en polea	4	12	30s
Dorsal y trapecio	Remo con pecho en banco	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Dominadas chin up	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Polea al pecho	4	12	40s
Tren inferior	Maquina escaladora	1	25min	5min

Día 4

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Abdominales oblicuos	La bicicleta	3	15 por lado	30s
Abdominales oblicuos	Oblicuos utilizando un foam	3	15 por lado	30s
Abdominales oblicuos	Crunch lateral	4	15	30s
Cuadriceps y gemelos	Ciclo indoor	1	45min	10min
Todo el cuerpo	Burpee	4	1min	30s
Todo el cuerpo	Saltar a la comba	5	1min	30s

Tren superior	Maquina de remo	5	1min	30s
---------------	-----------------	---	------	-----