

Rutina: Mix corto

Tipo: Personalizada

Entrenador: Ana Torres López

Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral exterior	Flexión de arquero	4	10	30s
Pectoral inferior	Flexiones con pies sobre silla	4	15	15s
Pectoral superior	Cruces con poleas altas	4	12	30s
Deltoides	Press Arnold	4	12	30s
Abdominales oblicuos	La bicicleta	3	15 por lado	30s
Abdominales inferiores	Fitball piernas a brazos	3	30s	30s
Lumbares	Peso muerto espalda	4	1	40s
Gemelos	Elevaciones de gemelos	4	12	30s
Todo el cuerpo	Saltar a la comba	5	1min	30s
Tren superior	Maquina de remo	5	1min	30s

Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral medio	Mancuernas contra el pecho	4	12	30s
Tríceps	Dips de tríceps	4	15	30s
Bíceps	Curl de bíceps con barra recta	4	12	30s
Deltoides lateral	Press militar manc. sup.	4	12	30s
Recto abdominal	Sit up con balón medicinal	3	15	30s
Abdominales oblicuos	Crunch lateral	4	15	30s
Trapecios	Remo invertido	4	12	40s
Glúteos	Sentadillas con barra frontal	4	12	40s
Isquiotibiales	Curl de isquiotibiales	4	12	40s
Todo el cuerpo	Burpee	4	1min	30s