

## Rutina: Como en casa

Tipo: Básica

Entrenador: Ana Torres López

### Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Tríceps	Dips de tríceps	4	15	30s
Triceps	Tríceps kickbacks	4	12	30s
Triceps	Remo inclinado abierto	4	12	30s
Tríceps	Press francés	4	12	30s
Bíceps	Dominadas con agarre supino	4	10	30s
Bíceps	Martillo	4	12	30s
Bíceps	Bíceps concentrado manc.	4	12	30s
Bíceps	Curl de bíceps con barra z	4	12	30s
Tren inferior	Maquina escaladora	1	25min	5min

### Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Abdominales inferiores	Crunch invertido	3	15	30s
Abdominales oblicuos	Crunch lateral	4	15	30s
Glúteos e isquiotibiales	Peso muerto piernas	4	1	40s
Cuadríceps	Zancadas	4	12 por pierna	40s
Cuadríceps y glúteos	Prensa inclinada	4	12	40s
Gemelos	Elevaciones de gemelos	4	12	30s
Glúteos	Sentadillas con barra	4	12	40s
Abductores	Máquina de abductores	4	12	40s

### Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral mayor	Aleteo con cable	4	12	30s
Pectoral exterior	Apertura de mancuernas	4	12	30s
Pectoral medio	Press de banca	4	10	45s
Pectoral inferior	Dips en paralelas	4	15	30s
Deltoides	Press Z	4	12	30s
Deltoides lateral	Elevaciones laterales mancuernas	4	12	30s
Deltoides posterior	Face pull	4	12	30s
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	5min

### Día 4

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Recto abdominal	Sit up	3	15	30s
Abdominales oblicuos	La bicicleta	3	15 por lado	30s
Abdominales oblicuos	Oblicuos utilizando un foam	3	15 por lado	30s

Dorsal y trapecio	Remo con barra	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Dominadas chin up	4	12	40s
Dorsal y trapecio	Polea al pecho	4	12	40s
Lumbares	Peso muerto espalda	4	1	40s
Dorsales	Contracciones en banco específico	4	12	40s

## Día 5

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Tríceps	Extensión de tríceps	4	12	30s
Bíceps	Curl de bíceps brazo resistencia	4	20s	30s
Tríceps	Press francés	4	12	30s
Bíceps	Martillo	4	12	30s
Recto abdominal	Sit up con balón medicinal	3	15	30s
Abdominales inferiores	Elevación de piernas	3	15	30s
Abdominales oblicuos	Isométrico lateral	3	30s por lado	30s
Todo el cuerpo	Elíptica	1	35min	5min

## Día 6

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Pectoral mayor	Flexión Spiderman	4	15	15s
Pectoral mayor	Flexiones 2-2-2 pecho	4	15	30s
Deltoides	Battle ropes	4	25s	45s
Recto abdominal	Sit up con balón medicinal	3	15	30s
Abdominales oblicuos	La bicicleta	3	15 por lado	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