

Rutina para pecho

Tipo	Ejercicio	Peso	Rango de series * repeticiones	Tiempo (descanso)
Único	Flexiones normales, con 2 segundos en fondo de espera	Corporal	(4) (10-15)	30 s entre repetición
Intervalo de descanso 1 – 1:30 min.				
Biserie	Press de mancuerna con un brazo. (figura 1)	10 - 16 kg	(4) (15) por cada brazo.	10 s como máximo
	Press de mancuerna normal. (figura 2)	10- 16 kg por cada mancuerna	(4) (10-12)	
Intervalo de descanso 1 – 1:30 min.				
Biserie	Pull over con mancuerna. (figura 3)	10 - 16 kg	(4) (20)	10 s como máximo
	Apertura con mancuernas, con 2 segundos brazos a bajo. (figura 4)	10 kg cada mancuerna	(4) (12 - 15)	
Intervalo de descanso 1 – 1:30 min.				
Único	Flexiones superiores: piernas arriba pecho abajo. (figura 5)	Corporal con peso ligero en la espalda, (opcional).	(4 * (15-20)	30s – 1 min

Nota: Realizar los respectivos estiramientos antes de comenzar la rutina.



Figura. 1

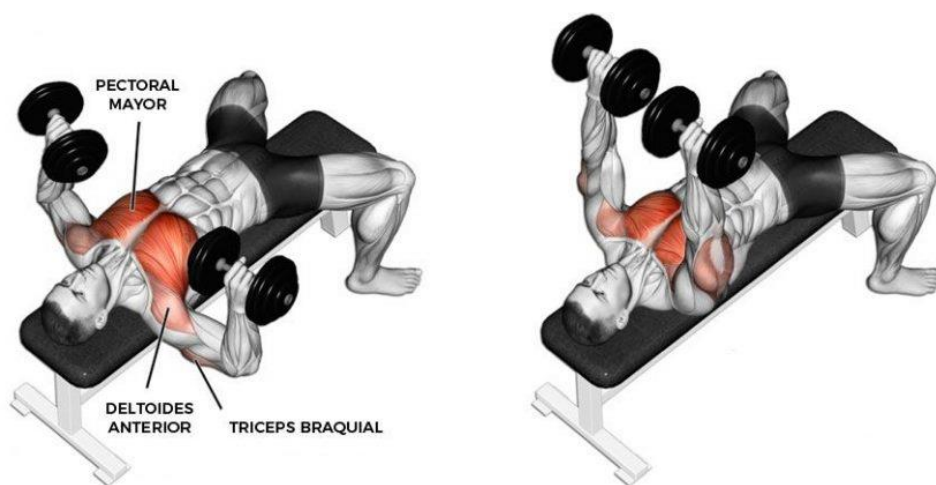


Figura. 2



Figura. 3



Figura. 4

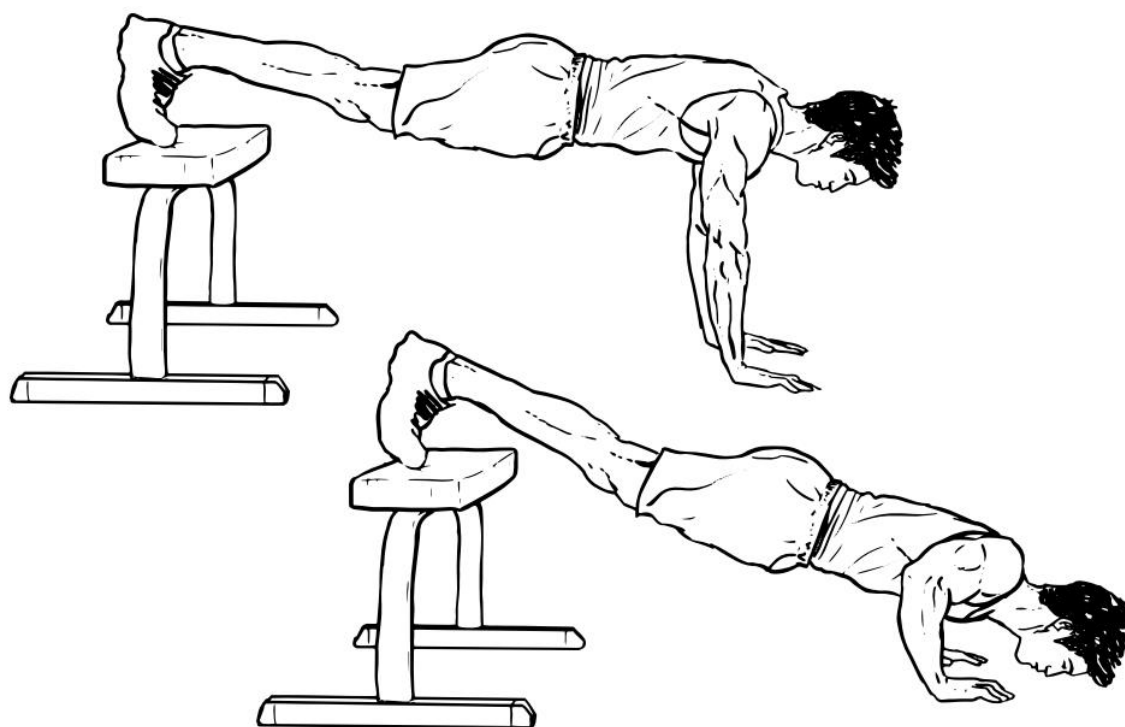


Figura. 5