

RUTINA – Febrero 2023 / COACH

LUNES – PECHO / HOMBRO/BICEPS

PECHO x3

1. PRESS BANCA BARRAx10
2. PRESS INCLINADO EN MAQUINA x 10 + PUSH UP 30 SEG.

HOMBRO

1. MAQ. PRESS MILITAR X12
2. LATERAL MANCUERNA X12 + FACEPULL X 30 SEG

TRICEPS

COPA MANCUERNA X10

EXTENSION CODO MECATE DETRÁS DE LA CABEZA X10

FONDOS MAQUINA X10

MARTES – PIERNA

PIERNA X4

1. SENTADILLA SMITH X10 + MAQ. FLEXION ACOSTADO X15
 2. PRENSA X10 + DESPLANTE ESTATICO X10
 3. PESO MUERTO MANCUERNA X10 + MAQ. EXTENSION DE RODILLA A 1 PIERNA X12
 4. ADUCCION MAQUINA X15 + MAQUINA DE PANTORILLA SENTADO X 45 SEG
-

MIÉRCOLES – ESPALDA / TRICEPS

ESPALDA

1. JALON ESPLADA BARRA TRIANGULA X10 + REMO CON BARRA Z X10
2. REMO HAMMER 1-1-2 X10 + REMO CON SOPORTE X10
3. JALON ESPALDA CERRADO X10 + REMO MANCUERNA INDIV. X 10

BICEPS

1. CURL BANCO SCOTTX10
2. CURL BARRA Z CERRADO X10
3. CURL MARTILLO MANCUERNA X 10

TERMINAR 10 MIN CARDIO