

<b>Rutina Hipertrofia/ mujeres</b>			Observaciones :			
Dia 1: calentamiento previo a eleccion ///			Carga 70%			
<b>Cuadriceps y Pantorrillas</b>			3 seg en negativa x 2 seg positiva			
4x12	sillon		Descanso 1 min entre series			
4x12	prensa					
4x12	sentadilla frontal					
4x12	Hack					
4x12	pantorrilla parado					
4x12	pantorrilla sentado					
Dia 2 :	<b>Pecho/espalda</b>		Observaciones :			
4x18	press plano		carga 50 %			
4x18	press inclinado		fases excentricas y concentricas controladas y fluidas			
4x18	apertura inclinado		Descansos de 40 segundos			
4x18	jalon al menton					
4x18	remo en polea baja					
4x18	remo individual con mancuernas					
Dia 3 :	<b>Femorales /Gluteos</b>		Observaciones:			
4x12	camilla		carga 70%			
4x12	sentadilla zumo		3 seg x 3 seg			
4x12	Estocadas		Descanso 1 min entre series			
4x12	sentadillas convencionales					
4x12	patada en polea					
Dia 4:	<b>hombros/biceps/triceps</b>		Observaciones:			
4x18	press militar		carga 50%			
4x18	vuelos laterales		fases excentricas y concentricas controladas y fluidas			
4x18	alternados con mancuernas		Descansos de 40 segundos			
4x18	curl con barra					
4x18	jalon en polea con V					
4x18	trasnuca con mancuernas o disco					
Dia 5 :	<b>cuadriceps/isquios</b>		Observaciones :			
4x12	sillon		carga 70%			
4x12	camilla		3 seg x 3 seg			
4x12	prensa		Descansos x 1 min			
4x12	peso muerto					
4x12	extension femoral o buenos dias					
4x12	pantorrillas en maquina					
DIA 6 :	<b>Abs mas Cardio</b>		Observaciones:			
4x20	elevacion de piernas		Trabajar todo sin peso			
4x20	banco inclinado					
4x20	intercostales					
4x20	crunchs					
20 min de cardio a eleccion ( bici, caminadora , corredora , saltos con cuerda )						