

Rutina para MUJERES :: 5 DIAS ☺					semana 1	semana 2	semana 3	Semana 4
Día 1 : cuádriceps y femorales								
4x15	sillón o pendular							
4x15	prensa 45							
4x15	peso muerto							
4x15	extensión femorales en camilla							
4x15	estocadas							
4x15	pantorrillas en maquina							
DIA 2 : espalda/hombros								
4x15	jalón al mentón							
4x15	remo bajo en polea							
4x15	remo bajo con mancuernas							
4x15	remo con barra							
hombros								
4x15	press con mancuernas							
4x15	vuelos laterales							
4x15	elevación frontal con mancuernas							
4x15	posterior con mancuernas o polea a elección							
Dia 3 : glúteos y aductores								
4x15	sentadillas profundas							
4x15	patada en polea							
4x15	prensa pisada ancha							
4x15	sentadillas zumo							
4x15	pantorrillas en maquina							
Dia 4 : pecho / triceps y biceps								
4x15	press plano con mancuernas							
4x15	press inclinado con mancuernas							
4x15	jalón en polea con V							
4x15	patada de triceps con mancuernas							
4x15	alternados con mancuernas							
4x15	curl con barra W o recta							
Dia 5 : gluteos								
4x15	sentadillas búlgaras con carga							
4x15	elevación de pelvis							
4x15	patada en polea							
4x15	extensión de cadera en banco lumbar							
4x15	sentadillas sin peso explosivas							
4x15	pantorrillas en maquina							

REDUCIR LOS TIEMPOS DE DESCANSO A 40 SEGUNDOS / AUMENTAR LA CARGA DE FORMA PROGRESIVA /