

RUTINA AVANZADA MUJERES					Cargas:..	sem 1	sem 2	sem 3	sem 4
DIA 1	CUADRICEPS								
sillon mas sentadilla sisi 12 de cada una sin descanso 4 series									
prensa centrada mas sentadillas frontales 12 x 4 series									
estocadas cortas caminando 30 pasos x 3 vueltas									
bulgaras 15 repeticiones con carga x 4 series									
pantorrillas 4x15 pesadas									
DIA 2	PECHO/HOMBROS								
press plano con barra 4x20									
press militar con barra 4x20									
apertura plano 4x15									
vuelos laterales 4x15									
press inclinado con barra 4x15									
flexiones 4x20									
DIA 3	FEMORALES/ISQUIOS								
camilla mas peso muerto c/mancuernas 4 series x 15 reps									
prensa pisada alta mas pendular 4 series x 15 reps									
hack pisada amplia mas zumo 4 x 15 reps									
estocadas largas caminando 30 pasos x 3 vueltas									
pantorrillas 4 x 8 bien pesadas									
DIA 4	ESPALDA/TRICPS/BICPS								
jalon al pecho 4x15 reps									
trasnuca con disco o mancuerna 4x15									
remo bajo 4x15									
alternados con mancuernas 4x15									
remo unilateral en polea 4x15									
jalon con V 4x15									
DIA 5	GLUTEOS								
Elevacion de pelvis en maquina 4 series de 15 bajadas lentas 5 segundos / 3 contraccion									
pendular profunda mas Zumo 4 x 15 con carga alta									
sentadillas profundas mas peso muerto con mancuernas 4 x 15 pesadas									
sentadillas sin peso explosivas con salto 3 x 20									
pantorrillas 4x10 pesadas									

