



RUTINA FRECUENCIA X 3 DE PIERNAS

Día 1: Piernas

Sentadilla libre 4x15

Sentadilla Hack 4x15

Prensa 45° 15/12/10/8 aumentando carga

Sillón de cuádriceps 4x15

Estocadas 4x15

Sissy 4x fallo

Pantorrilla en maquina 4x20

Día 2: pecho y hombros

Press con barra o mancuerna 4x12

Apertura banco plano 4x15

Press Inclinado con barra o mancuerna 4x12

Press militar en maquina 4x15

Vuelos laterales 4x15

Jalón posterior con cuerda 4x15

Día 3: Femorales y Glúteos

Peso muerto 4x15

Camilla 12 más 12 peso muerto con mancuerna x 4

Patada 4x15

Elevación de cadera 20715/12/10 aumentando carga

Abducción en multicadera 4x15

Sentadilla zumo 4x15

Día 4 : Espalda / bíceps / tríceps

Jalón al mentón 4x15

Remo bajo polea 4x15

Remo con barra 4x15

Remo con mancuerna 4x15

Alternado con mancuernas 4x15

Concentrado unilateral 4x15

Jalón con cuerda 4x15

Trasnuca con disco o mancuerna 4x15

Día 5 : Piernas x2

Sentadilla libre 4x15

Camilla de femorales 4x15 lentas y controladas

Sillón de cuádriceps 4x15

Sentadilla zumo 4x15

Estocadas posterior 4x15

Peso muerto convencional 4x15

Pantorrilla 4x20

Profe : Nicole