

Rutinas para iniciados:

Adaptación aprox 2 semanas



Las cargas iniciales a trabajar serán muy bajas, tales para producir un estímulo pero no un daño importante

Día 1:

Descanso de 1 min entre series :::

Pecho plano con mancuernas 4x8

Pecho inclinado con mancuernas 4x8

Apertura plano con mancuernas 4x8

Tríceps :

Jalon con V 4X8

Trasnuca con mancuerna 4x8

Extensiones 4x10

Día 2 :

Piernas :

Descanso entre series de 1 min

Sillón de cuádriceps 4x10

Sentadillas frontales 4x10

Prensa 45 4x10

Pendular 4x10

Pantorrillas 4x15

Día 3 :

Espalda :

Jalon al mentón 4x8

Jalon bajo polea 4x8

Extensiones con barra 4x8

Remo con mancuernas 4x8

Bíceps :

Alternados con mancuernas 4x12

Curl de barra W 4x15

Curl con polea 4x15

Día 4 :

Hombros

4x8 press militar

4x8 elevacion frontal

4x8 vuelos

4x8 posterior con mancuernas

4x8 encogimientos con barra

Día 5 :

Piernas :

10 min de bici fija o cuerda

Sentadillas 4x8

Estocadas 4x8

Pendular 4x8

Hack 4x8

**Brandan Pablo Gonzalo**

