

BODY LAB

Rutina: RUTINA DE ADAPTACIÓN - DIEGO

Vencimiento: 1 Semana | Objetivo: Tonificación | Nivel: Principiante | Frecuencia: 6 días/sem

DÍA 1					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	10	10 min calentamiento	Cardio/Funci
Sentadilla con Mancuerna	3	12	1	Técnica controlada	Piernas
Máquina de Extensión de Piernas	3	12	1	-	General
Sentadilla Isométrica	3	1 min	1	3 series de 1 minuto	Piernas
Sentadilla Sumo	3	12	1	-	Piernas
Lunges	3	12	1	-	Piernas
Caminadora	0	0	10	10 min vuelta a la calma	Cardio/Funci

DÍA 2					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	10	10 min calentamiento	Cardio/Funci
Press de Banca Plano con Barra	3	12	1	-	Pecho
Apertura con Mancuernas en Banco Inclinado	3	12	1	-	Pecho
Fly / Butterfly	3	12	1	-	Pecho
Extensión de Tríceps Agarre Prono	3	12	1	-	Tríceps
Copa Tríceps a Dos Manos con Mancuerna	3	12	1	-	Tríceps
Caminadora	0	0	10	10 min cardio final	Cardio/Funci

DÍA 3					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	10	10 min calentamiento	Cardio/Funci
Crunch	4	15	1	-	Core/Abdomen
Giro Ruso	4	12	1	-	Core/Abdomen
Leg Raises	4	12	1	-	Core/Abdomen
Máquina de Crunch Abdominal	4	12	1	-	Core/Abdomen
Patada Mariposa	4	1 min	1	4 series de 1 minuto	General
Caminadora	0	0	10	10 min cardio final	Cardio/Funci

DÍA 4					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	10	10 min calentamiento	Cardio/Funci
Prensa 45° Fija Unilateral	3	12	1	-	Hombros
Flexión de Piernas en Máquina	3	12	1	-	General

BODY LAB

Rutina: RUTINA DE ADAPTACIÓN - DIEGO

Vencimiento: 1 Semana | Objetivo: Tonificación | Nivel: Principiante | Frecuencia: 6 días/sem

Día 4 (Continuación)					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Abductores en Máquina	3	12	1	-	Piernas
Máquina Horizontal para Glúteos	3	12	1	-	Piernas
Elíptica	0	0	10	10 min cardio final	Cardio/Funci

Día 5					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	10	10 min calentamiento	Cardio/Funci
Jalón de Polea Frontal	3	12	1	-	Espalda
Remo Sentado Agarre Neutro	3	12	1	-	Espalda
Hiperextensión en Máquina	3	12	1	-	Espalda
Curl Mancuerna	3	12	1	-	Bíceps
Curl Martillo con Mancuerna	3	12	1	-	Bíceps
Elíptica	0	0	10	10 min cardio final	Cardio/Funci

Día 6					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	10	10 min calentamiento	Cardio/Funci
Elevación de Piernas	4	12	1	-	General
Giro Ruso	4	12	1	-	Core/Abdomen
Leg Raises	4	12	1	-	Core/Abdomen
Máquina de Crunch Abdominal	4	12	1	-	Core/Abdomen
Patada Mariposa	4	1 min	1	4 series de 1 minuto	General
Elíptica	0	0	10	10 min cardio final	Cardio/Funci