

BODY LAB

Rutina: RECOMPOSICIÓN / MUJER

Vencimiento: 2 Meses | Objetivo: Tonificación | Nivel: Intermedio | Frecuencia: 5 días/sem

DÍA 1

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Calent. Articular + Aproximación	0	0	10	10 min calentamiento articular	Cardio/Funci
Estiramiento Dinámico Cuerpo Completo	0	0	10	10 min estiramiento activo	Cardio/Funci
Hip Thrust con Barra	4	10-12	2	Carga progresiva	Piernas
Sentadilla Búlgara Glúteo	3	10-12	1	-	Piernas
Peso Muerto Rumano Barra Libre	3	10-12	1	-	Piernas
Flexión de Piernas en Máquina	3	10-12	1	-	General
Abductores en Máquina	4	20	1	Altas repeticiones para bombeo	Piernas

DÍA 2

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Calent. Articular + Aproximación	0	0	10	10 min calentamiento articular	Cardio/Funci
Estiramiento Dinámico Cuerpo Completo	0	0	10	10 min estiramiento activo	Cardio/Funci
Jalón de Polea Supino	3	15	1	-	Espalda
Remo Gironda Agarre Neutro	3	15	1	-	Espalda
Press Militar Sentado con Mancuerna	3	15	1	-	Hombros
Copa Tríceps a Dos Manos con Mancuerna	3	15	1	-	Tríceps
Curl Mancuerna	3	15	1	-	Bíceps
Abdominales en Coaster	3	15	1	-	Core/Abdomen

DÍA 3

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Calent. Articular + Aproximación	0	0	10	10 min calentamiento articular	Cardio/Funci
Estiramiento Dinámico Cuerpo Completo	0	0	10	10 min estiramiento activo	Cardio/Funci
Sentadilla con Mancuerna	3	12-15	1	-	Piernas
Prensa 45° Fija	3	10-12	1	-	Piernas
Extensiones Sentado en Máquina	3	12-15	1	-	General
Aductores en Máquina	3	15	1	-	Piernas

BODY LAB

Rutina: RECOMPOSICIÓN / MUJER

Vencimiento: 2 Meses | Objetivo: Tonificación | Nivel: Intermedio | Frecuencia: 5 días/sem

DÍA 4

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Calent. Articular + Aproximación	0	0	10	10 min calentamiento articular	Cardio/Funci
Estiramiento Dinámico Cuerpo Completo	0	0	10	10 min estiramiento activo	Cardio/Funci
Jalón de Polea Supino	3	15	1	-	Espalda
Remo Gironda Agarre Neutro	3	15	1	-	Espalda
Press Militar Sentado con Mancuerna	3	15	1	-	Hombros
Copa Tríceps a Dos Manos con Mancuerna	3	15	1	-	Tríceps
Curl Mancuerna	3	15	1	-	Bíceps
Abdominales en Coaster	3	15	1	-	Core/Abdomen

DÍA 5

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Calent. Articular + Aproximación	0	0	10	10 min calentamiento articular	Cardio/Funci
Estiramiento Dinámico Cuerpo Completo	0	0	10	10 min estiramiento activo	Cardio/Funci
Hip Thrust con Barra	4	10-12	2	-	Piernas
Sentadilla Búlgara Glúteo	3	10-12	1	-	Piernas
Patada de Glúteos con Polea	3	12-15	1	-	Piernas
Flexión de Piernas en Máquina	3	10-12	1	-	General
Abductores en Máquina	4	20	1	-	Piernas