

BODY LAB

Rutina: RUTINA NIVEL BÁSICO / VARÓN / DIEGO ALAYA

Vencimiento: 1 Mes | Objetivo: Hipertrofia | Nivel: Principiante | Frecuencia: 6 días/sem

DÍA 1

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Press de Banca Plano	4	12	1	-	Pecho
Press Hammer Inclinado	4	12	1	-	Pecho
Apertura con Mancuernas en Banco Plano	4	12	1	-	Pecho
Press Militar Sentado con Mancuerna	4	12	1	-	Hombros
Vuelos Laterales	4	12	1	-	Hombros
Vuelos Frontales	4	12	1	-	Hombros
Mountain Climber	4	12	1	-	Cardio/Funci

DÍA 2

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Jalón al Pecho (Dorsalera)	4	12	1	-	Pecho
Remo Bajo	4	12	1	-	Espalda
Remo con Mancuernas	4	12	1	-	Espalda
Curl Bíceps con Barra	4	12	1	-	Bíceps
Curl Martillo con Mancuerna	4	12	1	-	Bíceps
Curl Bíceps en Banco Scott	4	12	1	-	Bíceps

DÍA 3

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Squat	4	12	1	-	General
Prensa 45° Fija	4	12	1	-	Piernas
Lunges	4	12	1	-	Piernas
Flexión de Piernas en Máquina	4	12	1	-	General
Máquina Horizontal para Glúteos	4	12	1	-	Piernas
Hip Thrust	4	12	1	-	Piernas
Gemelo Sentado	4	12	1	-	Piernas
Doble Crunch	4	12	1	-	Core/Abdomen

DÍA 4

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Press de Banca Plano	4	12	1	-	Pecho
Press Hammer Inclinado	4	12	1	-	Pecho
Apertura con Mancuernas en Banco Plano	4	12	1	-	Pecho

BODY LAB

Rutina: RUTINA NIVEL BÁSICO / VARÓN / DIEGO ALAYA

Vencimiento: 1 Mes | Objetivo: Hipertrofia | Nivel: Principiante | Frecuencia: 6 días/sem

Día 4 (Continuación)					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Extensión de Codo en Polea	4	12	1	-	Tríceps
Extensión de Tríceps con Mancuerna	4	12	1	-	Tríceps
Press Francés	4	12	1	-	Tríceps
Giro Ruso	4	12	1	-	Core/Abdomen

Día 5					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Jalón al Pecho (Dorsalera)	4	12	1	-	Pecho
Remo Bajo	4	12	1	-	Espalda
Remo con Mancuernas	4	12	1	-	Espalda
Curl Bíceps con Barra	4	12	1	-	Bíceps
Curl Martillo con Mancuerna	4	12	1	-	Bíceps
Curl Bíceps en Banco Scott	4	12	1	-	Bíceps
Postura de la Barca	4	60	1	segundos	Core/Abdomen

Día 6					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Squat	4	12	1	-	General
Prensa 45° Fija	4	12	1	-	Piernas
Lunges	4	12	1	-	Piernas
Flexión de Piernas en Máquina	4	12	1	-	General
Máquina Horizontal para Glúteos	4	12	1	-	Piernas
Hip Thrust	4	12	1	-	Piernas
Gemelo Sentado	4	12	1	-	Piernas
Abdominales en Banco Declinado	4	12	1	-	Core/Abdomen