

BODY LAB

Rutina: ADAPTACION - SEBASTIAN

Vencimiento: 1 Semana | Objetivo: Tonificación | Nivel: Principiante | Frecuencia: 5 días/sem

DÍA 1

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Sillón de Cuádriceps (extensión de rodilla)	3	15	1	-	Piernas
Camilla de Femorales	3	12	1	-	Piernas
Abductores en Máquina	3	12	1	-	Piernas
Aductores en Máquina	3	12	1	-	Piernas
Patada de glúteo en maquina horizontal	3	15	1	-	Piernas

DÍA 2

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Fly / Butterfly	3	12	1	-	Pecho
Jalón de Polea Frontal	3	15	1	-	Espalda
Remo Bajo	3	15	1	-	Espalda
Press Militar Máquina	3	12	1	-	Hombros
Extensión de Codo en Polea	3	15	1	-	Tríceps
Curl Bíceps con Barra	3	12	1	-	Bíceps

DÍA 3

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Crunch Abdominal	3	12	1	-	Core/Abdomen
Giro Ruso	3	15	1	-	Core/Abdomen
Máquina de Crunch Abdominal	3	15	1	-	Core/Abdomen

DÍA 4

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Sillón de Cuádriceps (extensión de rodilla)	3	15	1	-	Piernas
Camilla de Femorales	3	12	1	-	Piernas
Abductores en Máquina	3	12	1	-	Piernas
Aductores en Máquina	3	12	1	-	Piernas
Patada de glúteo en maquina horizontal	3	15	1	-	Piernas

DÍA 5

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Fly / Butterfly	3	12	1	-	Pecho
Jalón de Polea Frontal	3	15	1	-	Espalda
Remo Bajo	3	15	1	-	Espalda

BODY LAB

Rutina: ADAPTACION - SEBASTIAN

Vencimiento: 1 Semana | Objetivo: Tonificación | Nivel: Principiante | Frecuencia: 5 días/sem

DÍA 5 (Continuación)					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Press Militar Máquina	3	12	1	-	Hombros
Extensión de Codo en Polea	3	15	1	-	Tríceps
Curl Bíceps con Barra	3	12	1	-	Bíceps