

BODY LAB

Rutina: BASIC CESAR 1

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

DÍA 1

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	10	10 min	Cardio/Funci
Sentadilla Goblet	3	12	1	-	Piernas
Gemelos a 45° en Prensa	3	12	1	-	Piernas
Sillón de Cuádriceps (extensión de rodilla)	3	12	1	-	Piernas
Aductores	3	12	1	-	Piernas

DÍA 2

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	10	10 min	Cardio/Funci
Press de Banca Plano	3	12	1	-	Pecho
Press con Mancuernas en Banco Inclinado	3	12	1	-	General
Fly / Butterfly	3	12	1	-	Pecho
extension de triceps polea alta	3	12	1	-	Tríceps
Copa Tríceps a Dos Manos con Mancuerna	3	12	1	-	Tríceps

DÍA 3

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	10	10 min	Cardio/Funci
Sentadilla Sumo	3	12	1	-	Piernas
Camilla de Femorales	3	12	1	-	Piernas
Abductores	3	12	1	-	Piernas
Máquina de Glúteos Horizontal	3	12	1	-	Piernas
Lunges Walk	3	12	1	-	Piernas

DÍA 4

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	10	10 min	Cardio/Funci
Jalón de Polea Frontal	3	12	1	-	Espalda
Jalón de Polea Supino	3	12	1	-	Espalda
Remo Bajo	3	12	1	-	Espalda
Curl Martillo con Mancuerna	3	12	1	-	Bíceps
Curl de Biceps con Mancuerna Unilateral	3	12	1	-	Hombros

BODY LAB

Rutina: BASIC CESAR 1

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

DÍA 5					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	10	10 min	Cardio/Funci
Press Hombro	3	12	1	-	Hombros
Vuelos Laterales	3	12	1	-	Hombros
Vuelos Frontales	3	12	1	-	Hombros
Elevación de Piernas	3	15	1	-	General
Crunch	3	15	1	-	Core/Abdomen