

BODY LAB

Rutina: HOMBRE BASICO - SEBASTIAN

Vencimiento: 2 Meses | Objetivo: Hipertrofia | Nivel: Principiante | Frecuencia: 6 días/sem

DÍA 1

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	0	HACER ESTIRAMIENTO	Cardio/Funci
AL PRINCIPIO Y ALFINAL Press de Banca Plano con barra	4	10	1	-	Pecho
Fly / Butterfly	3	15	1	-	Pecho
Extensión de Codo en Polea	4	10	1	-	Tríceps
Vuelos Laterales	3	10	1	-	Hombros
Vuelos Frontales	3	10	1	-	Hombros
Elevación de Piernas	3	12	1	-	General

DÍA 2

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	0	ESTIRAMIENTO AL	Cardio/Funci
PRINCIPIO Y AL FINAL Curl de Biceps con Barra Z	4	10	1	-	Bíceps
DOMINADAS MAQUINA ASISTIDA	4	10	1	-	Espalda
Remo Gironda Agarre Neutro	4	10	1	-	Espalda
Curl Martillo con Mancuerna	3	10	1	-	Bíceps
Crunch Abdominal	4	15	1	-	Core/Abdomen

DÍA 3

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	0	ESTIRAMIENTO AL	Cardio/Funci
PRINCIPIO Y AL FINAL Sentadilla con Barra	3	12	1	-	Piernas
Prensa Atlético de 45°	4	10	1	-	Piernas
Extensiones Sentado en Máquina	4	10	1	-	General
Curl Femoral Acostado	4	10	1	-	Piernas
maquina de pantorrillas sentado	4	10	1	-	Piernas

DÍA 4

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	0	HACER ESTIRAMIENTO	Cardio/Funci
AL PRINCIPIO Y ALFINAL Press de Banca Plano con barra	4	10	1	-	Pecho
Fly / Butterfly	3	15	1	-	Pecho
Extensión de Codo en Polea	4	10	1	-	Tríceps

BODY LAB

Rutina: HOMBRE BASICO - SEBASTIAN

Vencimiento: 2 Meses | Objetivo: Hipertrofia | Nivel: Principiante | Frecuencia: 6 días/sem

Día 4 (Continuación)					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Vuelos Laterales	3	10	1	-	Hombros
Vuelos Frontales	3	10	1	-	Hombros
Elevación de Piernas	3	12	1	-	General

Día 5					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	0	ESTIRAMIENTO AL	Cardio/Funci
PRINCIPIO Y AL FINAL DOMINADAS MAQUINA ASISTIDA	4	10	1	-	Espalda
Remo Gironda Agarre Neutro	4	10	1	-	Espalda
Curl de Biceps con Barra Z	4	10	1	-	Bíceps
Curl Martillo con Mancuerna	3	10	1	-	Bíceps
Crunch Abdominal	4	15	1	-	Core/Abdomen

Día 6					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Sentadilla con Barra	3	12	1	-	Piernas
Prensa Atlética de 45°	4	10	1	-	Piernas
Extensiones Sentado en Máquina	4	10	1	-	General
Curl Femoral Acostado	4	10	1	-	Piernas
maquina de pantorrillas sentado	4	10	1	-	Piernas
Elíptica	0	0	0	ESTIRAMIENTO AL	Cardio/Funci