

BODY LAB

Rutina: MUJER BASICO (PERDER GRASA CORPORAL)

Vencimiento: 2 Meses | Objetivo: Pérdida de Grasa | Nivel: Principiante | Frecuencia: 5 días/sem

DÍA 1

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Sentadilla con Mancuerna	4	15	1	-	Piernas
Prensa Atlética de 45°	4	15	1	-	Piernas
Extensiones Sentado en Máquina	4	15	1	-	General
Curl Femoral Acostado	4	15	1	-	Piernas
Patada de glúteo en maquina horizontal	4	15	1	-	Piernas

DÍA 2

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	0	HACER AL INICIO Y	Cardio/Funci
Jalón de Polea Frontal	4	15	1	-	Espalda
Press Militar Máquina	4	15	1	-	Hombros
Fly / Butterfly	4	15	1	-	Pecho
Curl de biceps con mancuerna alternado	4	15	1	-	Bíceps
extension de triceps polea alta	4	15	1	-	Tríceps

DÍA 3

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
ab coaster	4	15	1	-	Core/Abdomen
walking hand burpee	4	15	1	-	Cardio/Funci
elevacion swing ketbell	4	15	1	-	Cardio/Funci
Mountain Climber	4	15	1	-	Cardio/Funci
LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL AL SUELO	4	15	1	-	Cardio/Funci

DÍA 4

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	0	HACER AL INICIO	Cardio/Funci
Sentadilla con Mancuerna	4	15	1	-	Piernas
Prensa Atlética de 45°	4	15	1	-	Piernas
Extensiones Sentado en Máquina	4	15	1	-	General
Curl Femoral Acostado	4	15	1	-	Piernas
Patada de glúteo en maquina horizontal	4	15	1	-	Piernas

BODY LAB

Rutina: MUJER BASICO (PERDER GRASA CORPORAL)

Vencimiento: 2 Meses | Objetivo: Pérdida de Grasa | Nivel: Principiante | Frecuencia: 5 días/sem

DÍA 5					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Jalón de Polea Frontal	4	15	1	-	Espalda
Press Militar Máquina	4	15	1	-	Hombros
Fly / Butterfly	4	15	1	-	Pecho
Curl de biceps con mancuerna alternado	4	15	1	-	Bíceps
extension de triceps polea alta	4	15	1	-	Tríceps