

BODY LAB

Rutina: MUJER INTERMEDIO(BAJAR GRASA)

Vencimiento: 3 Meses | Objetivo: Pérdida de Grasa | Nivel: Intermedio | Frecuencia: 5 días/sem

DÍA 1

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Estiramientos Dinámicos Tren Inferior	0	0	0	al final burpees 4	Cardio/Funci
Hip Thrust con Barra	4	10	1	-	Piernas
peso muerto barra smith	4	12	1	-	Piernas
Patada de Glúteos en Polea Baja	4	10	1	-	Piernas
Curl Femoral Acostado	4	10	1	-	Piernas
Abductores	4	10	1	FI (tiempo 5 seg)	Piernas

DÍA 2

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Estiramientos Dinámicos Tren Superior	0	0	0	al final burpees	Cardio/Funci
Jalón de Polea Frontal	4	15	1	-	Espalda
Jalón Hammer	4	15	1	-	Pecho
Fly / Butterfly	3	10	1	-	Pecho
Banco Press de Hombro	3	12	1	-	Hombros
Curl	21	0	1	-	Bíceps
extension de triceps polea alta	4	12	1	-	Tríceps

DÍA 3

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
estiramientos	0	0	0	al final burpees 4	Cardio/Funci
Sentadilla Smith	4	10	1	-	Piernas
Extensión de Rodilla Máquina	4	12	1	CADA 5 REP FI DE	Piernas
Prensa Atlética de 45°	4	10	1	-	Piernas
Aductores en Máquina	4	10	1	cada 5 rep FI 5	Piernas
Lunges	4	10	1	Alternado	Piernas

DÍA 4

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
estiramiento dinamico	0	0	0	al final estiramiento	Cardio/Funci
estatico ABS en banca romana	4	20	1	PESO DISCO 5 KG	Pecho
MAKER MAN	4	12	1	-	Cardio/Funci
Mountain Climber	4	20	1	-	Cardio/Funci
ab coaster	4	20	1	-	Core/Abdomen

BODY LAB

Rutina: MUJER INTERMEDIO(BAJAR GRASA)

Vencimiento: 3 Meses | Objetivo: Pérdida de Grasa | Nivel: Intermedio | Frecuencia: 5 días/sem

DÍA 4 (Continuación)

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
skipping	4	20	1	-	Cardio/Funci
battle rope	4	25 seg	1	-	Cardio/Funci

DÍA 5

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Estiramientos Dinámicos Tren Inferior	0	0	0	al final burpees 4	Cardio/Funci
Hip Thrust con Barra	4	10	1	-	Piernas
peso muerto barra smith	4	12	1	-	Piernas
Patada de Glúteos en Polea Baja	4	10	1	-	Piernas
Sentadilla Búlgara Glúteo	4	10	1	-	Piernas
Sentadilla Sumo	4	12	1	-	Piernas