

BODY LAB

Rutina: RUTINA INTERMEDIO JC

Vencimiento: 2 Meses | Objetivo: Tonificación | Nivel: Intermedio | Frecuencia: 5 días/sem

DÍA 1

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	5	5 min	Cardio/Funci
Sentadilla Smith	4	10	1	-	Piernas
Prensa Atlética de 45°	4	10	1	-	Piernas
Extensiones Sentado en Máquina	4	12	1	-	General
Aductores en Máquina	4	10	1	-	Piernas
Elevación de talón en maq Hack	3	15	1	-	Piernas
Abdominales en Banco Declinado	4	20	1	-	Core/Abdomen
Elevación de Piernas en Máquina Bosu	4	20	1	-	Core/Abdomen
Plancha estatica 4 1 minuto 0 - Crunch Abdominal	4	20	1	-	Core/Abdomen

DÍA 2

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	5	5 min	Cardio/Funci
Press de Banca Plano con Barra	3	10	1	-	Pecho
Fly / Butterfly	3	10	1	-	Pecho
Jalón de Polea Frontal	3	15	1	-	Espalda
Remo Sentado Agarre Neutro	3	15	1	-	Espalda
Pullover en Polea Alta	3	15	1	-	Espalda
Press militar con barra sentado	3	10	1	-	Hombros
Elevación Lateral Mancuerna Parado	3	15	1	-	Hombros
Fly Invertido para Hombros	3	15	1	-	Hombros
Trícep tiron en polea con barra	4	15	1	-	General
Copa Tríceps a Dos Manos con Mancuerna	4	15	1	-	Tríceps
Curl Bíceps con Barra	3	12	1	-	Bíceps

DÍA 3

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	5	5 min	Cardio/Funci
Tijeras con barra alternada	4	10	1	-	Piernas
Hip Thrust con Barra	4	10	1	-	Piernas

BODY LAB

Rutina: RUTINA INTERMEDIO JC

Vencimiento: 2 Meses | Objetivo: Tonificación | Nivel: Intermedio | Frecuencia: 5 días/sem

Día 3 (Continuación)					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Máquina Horizontal para Glúteos	4	10	1	-	Piernas
Abductores en Máquina	4	12	1	-	Piernas
Abdominales en Banco Declinado	4	20	1	-	Core/Abdomen
Elevación de Piernas en Máquina Bosu	4	20	1	-	Core/Abdomen
Plancha estatica 4 1 minuto 0 - Crunch Abdominal	4	20	1	-	Core/Abdomen
Peso Muerto Rumano	4	10	1	-	Piernas
Curl Femoral Acostado	4	10	1	-	Piernas

Día 4					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	5	5 min	Cardio/Funci
Sentadilla Smith	4	10	1	-	Piernas
Prensa Atlética de 45°	4	10	1	-	Piernas
Extensiones Sentado en Máquina	4	12	1	-	General
Aductores en Máquina	4	10	1	-	Piernas
Elevación de talón en maq Hack	3	15	1	-	Piernas

Día 5					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	5	5 min	Cardio/Funci
Press de Banca Plano con Barra	3	10	1	-	Pecho
Fly / Butterfly	3	10	1	-	Pecho
Jalón de Polea Frontal	3	15	1	-	Espalda
Remo Sentado Agarre Neutro	3	15	1	-	Espalda
Pullover en Polea Alta	3	15	1	-	Espalda
Press militar con barra sentado	3	10	1	-	Hombros
Elevación Lateral Mancuerna Parado	3	15	1	-	Hombros
Fly Invertido para Hombros	3	15	1	-	Hombros
Tricep tiron en polea con barra	4	15	1	-	General
Copa Tríceps a Dos Manos con Mancuerna	4	15	1	-	Tríceps
Curl Bíceps con Barra	3	12	1	-	Bíceps

BODY LAB

Rutina: RUTINA INTERMEDIO JC

Vencimiento: 2 Meses | Objetivo: Tonificación | Nivel: Intermedio | Frecuencia: 5 días/sem

DÍA 5 (Continuación)					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Abdominales en Banco Declinado	4	20	1	-	Core/Abdomen
Elevación de Piernas en Máquina Bosu	4	20	1	-	Core/Abdomen
Plancha estatica 4 1 minuto 0 - Crunch Abdominal	4	20	1	-	Core/Abdomen