

BODY LAB

Rutina: RUTINA NIVEL BASICO/MUJER / DIEGO ALAYA

Vencimiento: 1 Mes | Objetivo: Tonificación | Nivel: Principiante | Frecuencia: 6 días/sem

DÍA 1

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Squat con Peso	4	12	1	-	General
Extensión de Piernas	4	12	1	Maquina	General
Prensa 45° Fija	4	12	1	-	Piernas
Aductores	4	12	1	-	Piernas
Sentadilla Isométrica	4	60	1	segundos	Piernas
Zancada Estática	3	12	1	-	Piernas
Caminadora	0	0	0	INICIO	Cardio/Funci
Elíptica	0	0	0	FIN	Cardio/Funci

DÍA 2

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	0	INICIO	Cardio/Funci
Press de Pecho en Smith	3	15	1	-	Pecho
Fly / Butterfly	3	15	1	-	Pecho
Vuelos Laterales	3	15	1	-	Hombros
Vuelos Frontales con Disco	3	15	1	-	Hombros
Extensión de Codo en Polea	3	15	1	-	Tríceps
Press Francés	3	15	1	-	Tríceps
Elíptica	0	0	0	FIN	Cardio/Funci

DÍA 3

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	0	INICIO	Cardio/Funci
Touch Feet	4	12	1	-	Core/Abdomen
Russian Twist	4	12	1	-	Core/Abdomen
Mountain Climber	4	60	1	segundos	Cardio/Funci
Elevación de Piernas	4	12	1	-	General
Burpee	3	10	1	-	Cardio/Funci
Elíptica	0	0	0	FIN	Cardio/Funci

DÍA 4

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	0	INICIO	Cardio/Funci
Sentadilla Búlgara Glúteo	3	12	1	-	Piernas
Hip Thrust	4	12	1	-	Piernas
Flexión de Piernas en Máquina	4	12	1	-	General

BODY LAB

Rutina: RUTINA NIVEL BASICO/MUJER / DIEGO ALAYA

Vencimiento: 1 Mes | Objetivo: Tonificación | Nivel: Principiante | Frecuencia: 6 días/sem

Día 4 (Continuación)					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Máquina Horizontal para Glúteos	3	15	1	-	Piernas
Sentadilla Sumo	4	12	1	-	Piernas
Abductores	4	12	1	-	Piernas
Elíptica	0	0	0	FIN	Cardio/Funci

Día 5					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	0	INICIO	Cardio/Funci
Jalón al Pecho (Dorsalera)	3	15	1	-	Pecho
Jalón Frontal (a la cara)	3	15	1	-	Espalda
Remo Vertical con Barra	3	15	1	-	Espalda
Remo Bajo	3	15	1	-	Espalda
Press Militar Sentado con Mancuerna	3	15	1	-	Hombros
Curl Mancuerna	3	15	1	-	Bíceps
Curl Martillo con Mancuerna	3	15	1	-	Bíceps
Elíptica	0	0	0	FIN	Cardio/Funci

Día 6					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	0	INICIO	Cardio/Funci
Touch Feet	4	12	1	-	Core/Abdomen
Russian Twist	4	12	1	-	Core/Abdomen
Mountain Climber	4	60	1	segundos	Cardio/Funci
Elevación de Piernas	4	12	1	-	General
Burpee	3	10	1	-	Cardio/Funci
Elíptica	0	0	0	FIN	Cardio/Funci