

BODY LAB

Rutina: Rutina de Adaptación Diego

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

DÍA 1

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	10	10 min	Cardio/Funci
Sentadilla con macuerna	3	12	1	-	Piernas
Máquina de Extensión de Piernas	3	12	1	-	General
Sentadilla Isométrica	3	1	1	min	Piernas
Sentadilla Sumo	3	12	1	-	Piernas
Lunges	3	12	1	-	Piernas
Caminadora	0	0	10	10 min	Cardio/Funci

DÍA 2

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	10	10 min	Cardio/Funci
Press de Banca Plano con Barra	3	12	1	-	Pecho
Apertura con Mancuernas en Banco Inclinado	3	12	1	-	Pecho
Fly / Butterfly	3	12	1	-	Pecho
Extensión de tríceps agarre el prono	3	12	1	-	Tríceps
Copa Tríceps a Dos Manos con Mancuerna	3	12	1	-	Tríceps
Caminadora	0	0	10	10 min	Cardio/Funci

DÍA 3

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Elíptica	0	0	10	10 min	Cardio/Funci
Crunch	0	0	0	-	Core/Abdomen
Giro Ruso	4	12	1	-	Core/Abdomen
Leg Rises	4	12	1	-	Core/Abdomen
Máquina de Crunch Abdominal	4	12	1	-	Core/Abdomen
Patada Mariposa	4	0	1	1 min	General
Caminadora	0	0	10	10 min	Cardio/Funci

DÍA 4

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	10	10 min	Cardio/Funci
Prensa 45° Fija Unilateral	3	12	1	-	Hombros
Flexión de Piernas en Máquina	3	12	1	-	General

BODY LAB

Rutina: Rutina de Adaptación Diego

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

Día 4 (Continuación)					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Abductores en Máquina	3	12	1	-	Piernas
Máquina Horizontal para Glúteos	3	12	1	-	Piernas
Elíptica	0	0	10	10 min	Cardio/Funci

Día 5					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	10	10 min	Cardio/Funci
Jalón de Polea Frontal	3	12	1	-	Espalda
Remo Sentado Agarre Neutro	3	12	1	-	Espalda
Hiperextensión en Máquina	3	12	1	-	Espalda
Curl Mancuerna	3	12	1	-	Bíceps
Curl Martillo con Mancuerna	3	12	1	-	Bíceps
Elíptica	0	0	10	10 min	Cardio/Funci

Día 6					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	10	10 min	Cardio/Funci
Elevación de Piernas	0	0	0	-	General
Giro Ruso	4	12	1	-	Core/Abdomen
Leg Rises	4	12	1	-	Core/Abdomen
Máquina de Crunch Abdominal	4	12	1	-	Core/Abdomen
Patada Mariposa	4	0	1	1 min	General
Elíptica	0	0	10	10 min	Cardio/Funci