

BODY LAB

Rutina: RUTINA INTERMEDIO VITO II

Vencimiento: 1 Mes | Objetivo: Hipertrofia | Nivel: Intermedio | Frecuencia: 3 días/sem

DÍA 1

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	0	AL INICIO Y AL FINAL DE LA RUTINA 20 CAMINANDO	Cardio/Funci
Press de Banca Plano con Barra	4	10	1	-	Pecho
Press de banca Inclinado con barra	4	10	1	-	Pecho
Fly / Butterfly	4	10	1	-	Pecho
CROSSOVER EN POLEA ALTA (PECHO)	4	12	1	-	Pecho
Jalón de Polea Frontal	4	12	1	-	Espalda
Remo Sentado Agarre Neutro	4	12	1	-	Espalda
Jalón Hammer	4	10	1	-	Pecho
Elevación de Piernas	4	20	1	-	General
Abdominales en Coaster	4	20	1	-	Core/Abdomen
Abdominales en Maquina	4	20	1	-	Core/Abdomen

DÍA 2

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	0	AL INICIO Y AL FINAL DE LA RUTINA 20 CAMINANDO	Cardio/Funci
Prensa 45° Fija	4	12-10-8-8	1	-	Piernas
Extensiones Sentado en Máquina	4	12	1	-	General
Curl Femoral Acostado	4	12	1	-	Piernas
Aductores en Máquina	4	10	1	-	Piernas
maquina de pantorrillas sentado	4	15	1	-	Piernas

DÍA 3

Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Caminadora	0	0	0	AL INICIO Y AL FINAL DE LA RUTINA 20 CAMINANDO	Cardio/Funci
Press Militar Máquina	4	10	1	-	Hombros
Elevación Lateral Mancuerna Parado	4	10	1	-	Hombros
Fly Invertido para Hombros	4	10	1	-	Hombros
Tricep tiron en polea con barra	4	10	1	-	General
Copa Tríceps a Dos Manos con Mancuerna	4	12	1	-	Tríceps
Curl Bíceps con Barra	4	10	1	-	Bíceps

BODY LAB

Rutina: RUTINA INTERMEDIO VITO II

Vencimiento: 1 Mes | Objetivo: Hipertrofia | Nivel: Intermedio | Frecuencia: 3 días/sem

Día 3 (Continuación)					
Nombre	Serie	Repeticiones	Tiempo	Observaciones	Grupo
Curl de biceps con mancuerna alternado	4	10	1	-	Bíceps
Elevación de Piernas	4	20	1	-	General
Abdominales en Coaster	4	20	1	-	Core/Abdomen
Abdominales en Maquina	4	20	1	-	Core/Abdomen
Abductores en Máquina	4	12	1	-	Piernas