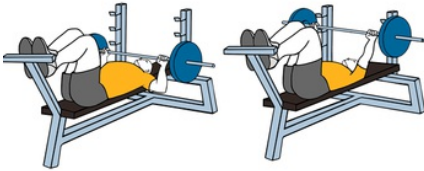


RUTINAS PRINCIPIANTES 2 DIAS SEMANA- DIA 1

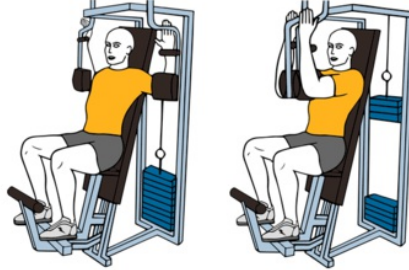
Entrenamiento diseñado para trabajar dos días por semana. Etapa de adaptación anatómica, se ha de ser capaz de repetir todas las repeticiones con el mismo peso y de forma segura. 50 min

Press banca en banco de press banca



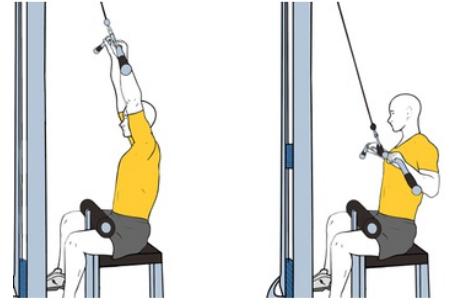
3 Series 20 reps 40 kg
SERIES: 1º : 20, 2º : 18, 3º : 16, 4º : 14

Aperturas en maquina contractor



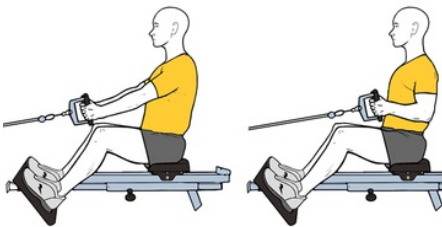
3 Series 20 reps 40 seg desc
SERIES: 1º : 20, 2º : 18, 3º : 16, 4º : 14

Jalón en polea alta agarre ancho prono



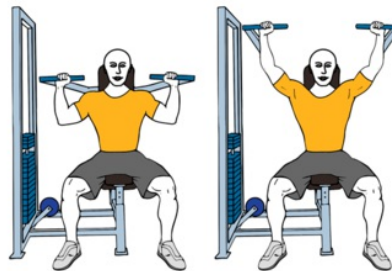
3 Series 20 reps 40 seg desc
SERIES: 1º : 20, 2º : 18, 3º : 16, 4º : 14

Remo horizontal sentado con polea



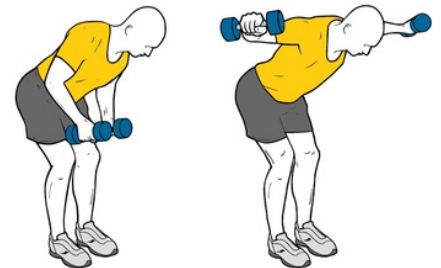
3 Series 20 reps 40 seg desc
SERIES: 1º : 20, 2º : 18, 3º : 16, 4º : 14

Press frontal de hombros en máquina sentado y agarre neutro



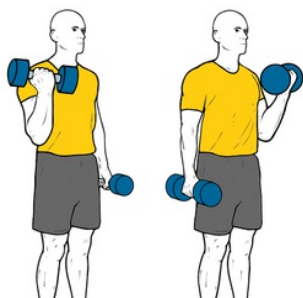
3 Series 20 reps 40 seg desc
SERIES: 1º : 20, 2º : 18, 3º : 16, 4º : 14

Aperturas con mancuernas inclinado adelante



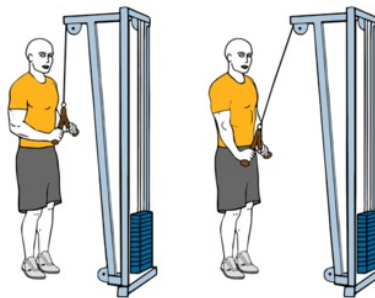
3 Series 20 reps 40 seg desc
SERIES: 1º : 20, 2º : 18, 3º : 16, 4º : 14

Curl de biceps alterno de pie con mancuernas y giro



3 Series 20 reps 40 seg desc
SERIES: 1º : 20, 2º : 18, 3º : 16, 4º : 14

Extensión de triceps con cuerda y cable-polea de pie



3 Series 20 reps 40 seg desc
SERIES: 1º : 20, 2º : 18, 3º : 16, 4º : 14

Realiza 20 minutos de abdominales y estiramientos. Consulta los entrenamientos adjuntos.