

RUTINA PRINCIPIANTES 2 DIAS SEMANA - DIA 2

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.

Sentadilla en maquina smith



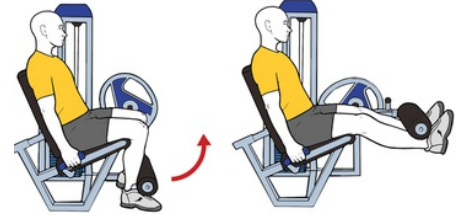
3 Series 20 reps 4 seg desc
SERIES: 1º: 20, 2º: 18, 3º: 16, 4º: 14

Curl femoral sentado en maquina



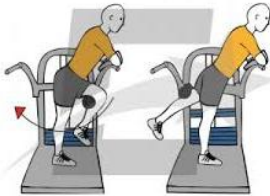
2 Series 20 reps 40 kg
MAQUINA SENTADO SERIES: 1º: 20, 2º: 18, 3º: 16, 4º: 14

Extension de piernas en maquina



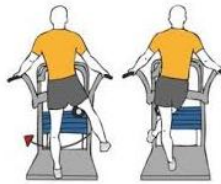
3 Series 20 reps 40 seg desc
SERIES: 1º: 20, 2º: 18, 3º: 16, 4º: 14

GLUTEO MAQUINA MULTICADERA



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

ADD DE CADERA MAQUINA DE PIE



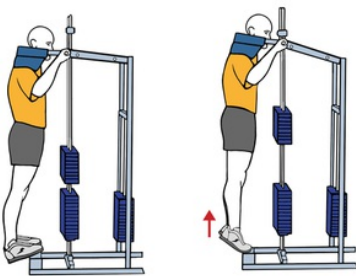
3 Series 20 reps 40 kg
SERIES: 1º: 20, 2º: 18, 3º: 16, 4º: 14

ABD DE CADERA MAQUINA DE PIE



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

Elevación de talones de pie en maquina



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.