

RUTINA 2: ACONDICIONAMIENTO GLOBAL II

1. CALENTAMIENTO

Ejercicios de movilidad articular (5min).

Activación cardiovascular en cinta (10min)

2. PARTE PRINCIPAL

A. Circuito Tonificación: (3 vueltas)

1. Press pectoral en máquina (15 reps)



2. Jalón al pectoral en máquina (15 reps)



3. Prensa horizontal (15/15 reps)



4. Extensión polea tríceps cuerda (12 reps)



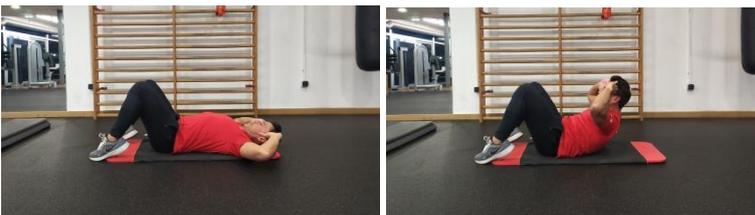
5. Push Ups en colchoneta sobre rodillas (15 reps)



6. Curl bíceps polea baja barra corta (12reps)



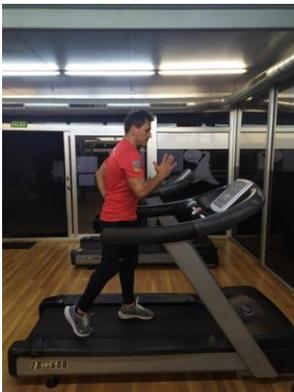
7. Crunch abdominal (15reps)



1. Pointer isométrico (30"/30")



B. Cardio: 20min en elíptica (60% FCMax)



3. VUELTA A LA CALMA

Estiramientos estáticos.

Ejercicios de flexibilidad.