

RUTINA 4: TONIFICACIÓN MUSCULAR NIVEL 2

1. CALENTAMIENTO

Ejercicios de movilidad articular/estiramientos dinámicos (5min).

Activación cardiovascular en bicicleta estática (5min)

2. PARTE PRINCIPAL

A. Tonificación: Tren Superior/Tren Inferior (3 vueltas)

1. Press pectoral máquina (15 reps)



2. Jalón al pectoral en máquina (15 reps)



3. Push Ups (15 reps)



4. Remo con mancuerna (15/15 reps)



5. Extensiones de rodilla en máquina (cuádriceps) (12reps)



6. Peso muerto con mancuernas (12 reps)



7. Elevaciones frontales con mancuernas (12/12 reps)



8. Extensiones de codo tras nuca polea cuerda (12 reps)



9. Curl de bíceps mancuerna alterno sentado (12/12 reps)



B. Core: 3 vueltas

1. Hover isométrico 1min.



2. Escalador alterno (12/12 reps)



3. Crunch oblicuo (12/12 reps)



3. VUELTA A LA CALMA

Estiramientos estáticos.

Ejercicios de flexibilidad.