

RUTINA 5: TONIFICACIÓN MUSCULAR NIVEL 2a (cuerpo en 2)

1. CALENTAMIENTO

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

Activación cardiovascular en ELÍPTICA (15min)



2. PARTE PRINCIPAL

A. PIERNA/GLÚTEO/CORE: 3 vueltas

1. Lunges hacia atrás alterno con mancuernas (12/12 reps)



2. Squats con Kettlebell (12-10-8 reps)



3. Peso muerto a una pierna con manc. sobre step (10/10 reps)



4. Extensiones de cadera en TRX (12reps)



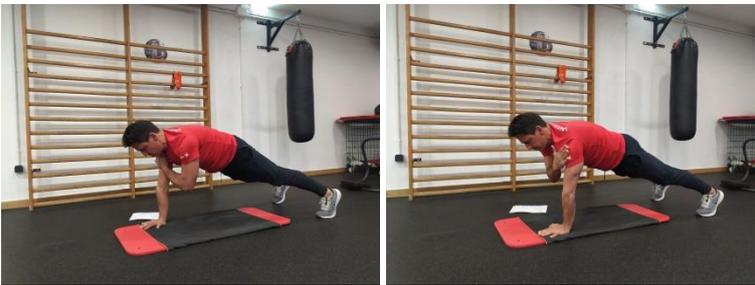
5. Squats cruzados en TRX (10/10 reps)



6. Crunchs con disco 90/45 (12/12 reps)



7. Desde Tabla Frontal mano toca hombro alt. (12/12 reps)



8. Desde Tabla lateral elevaciones de cadera (12/12 reps)



9. Pointer Crunchs (12/12 reps)

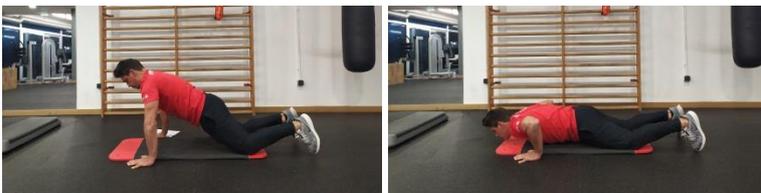


B.TREN SUPERIOR: 3 vueltas

1. Remo con manc. a una mano (12/12 reps)



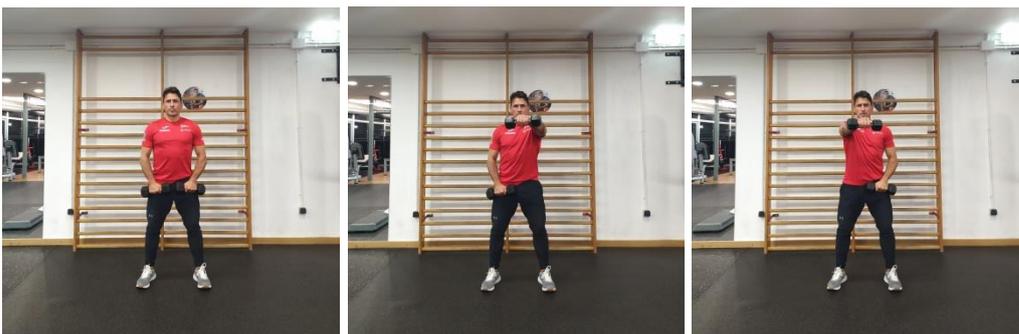
2. Push ups sobre rodillas (12 reps)



3. Jalón al pectoral máquina agarre prono (12-10-10 reps)



4. Elevaciones frontales con manc. (12/12 reps)



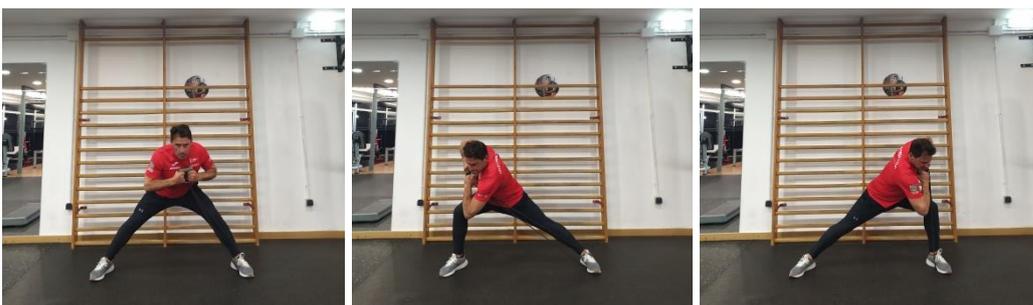
5. Extensiones polea tríceps cuerda (10 reps)



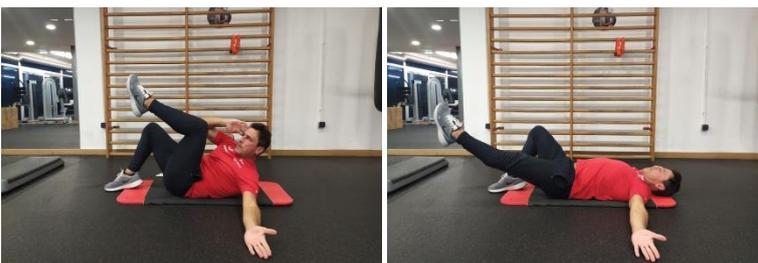
6. Inclinaciones de tronco con manc (12/12 reps)



7. Torsiones de tronco con goma en bipedestación (12/12 reps)



8. Crunch Oblícuo (12/12 reps)



9. Hover con elevación de pierna alterna (12/12 reps)



3. VUELTA A LA CALMA

Estiramientos estáticos.

Ejercicios de flexibilidad