

RUTINA 6: TONIFICACIÓN MUSCULAR NIVEL 2b (cuerpo en 2)

1. CALENTAMIENTO

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

Activación cardiovascular en ELÍPTICA (15min)



2. PARTE PRINCIPAL

A. PECTORAL/BICEPS/TRICEPS/CORE: 3 vueltas

1. Push ups agarre abierto (15 reps)



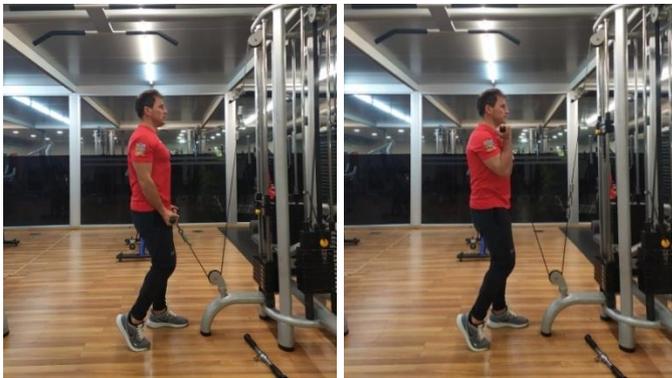
2. Press pectoral manc.en banco inclinado (15-12-10 reps)



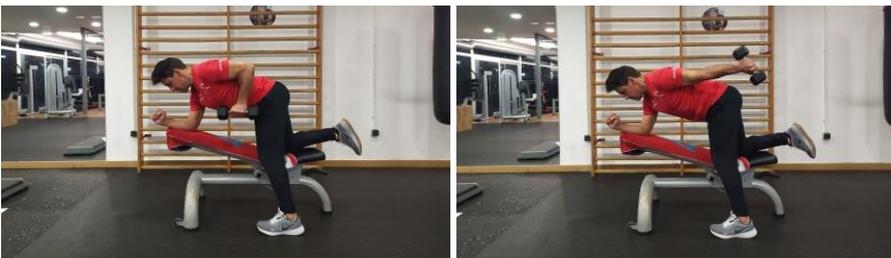
3. Aperturas con manc. en banco horizontal (12-10-10 reps)



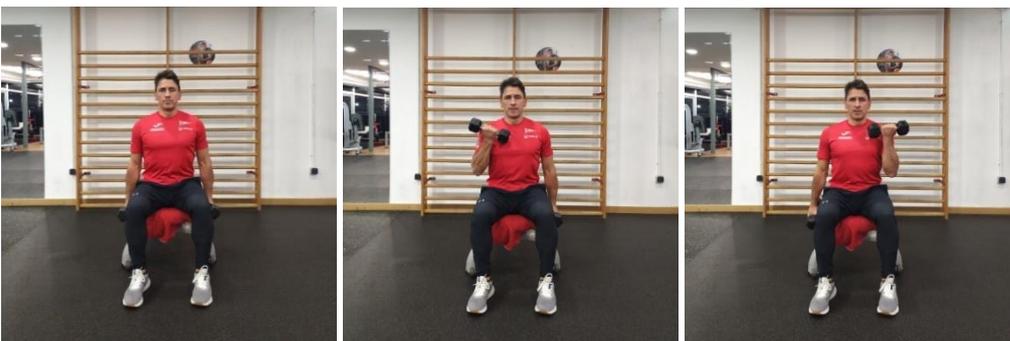
4. Curl de Biceps polea baja barra corta (12reps)



5. Patada de tríceps con manc. (12/12 reps)



6. Curl de bíceps manc. alt. (12/12 reps)



7. Extensiones de codo sobre cajón (3x12reps)



8. Walking Hover (10 reps)



9. Criss-Cross (12/12 reps)



B. ESPALDA/PIERNA/HOMBRO/CORE: 3 vueltas

1. Dominadas asistidas agarre supino (12-10-8 reps)



2. Jalón al pectoral máquina agarre neutro (15-12-10 reps)



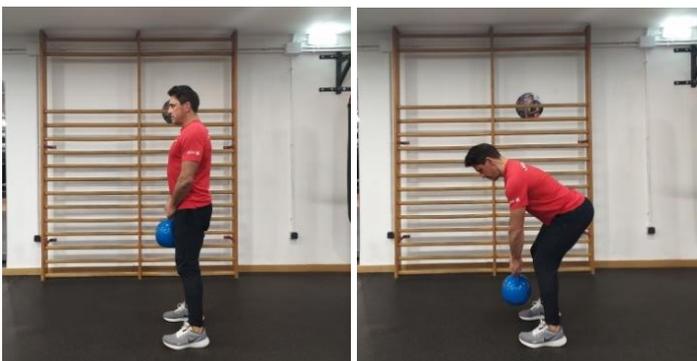
3. Remo con manc. a una mano (12/12 reps)



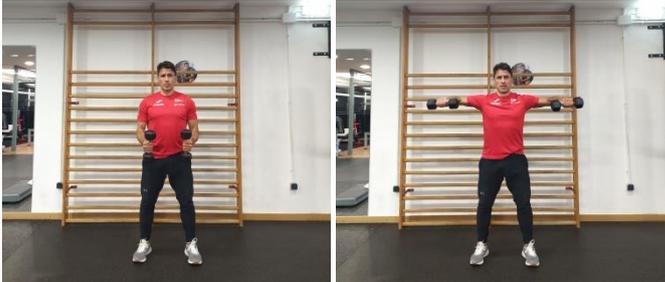
4. Prensa (12-10-8 reps)



5. Peso muerto con Kettlebell (12-10-10 reps)



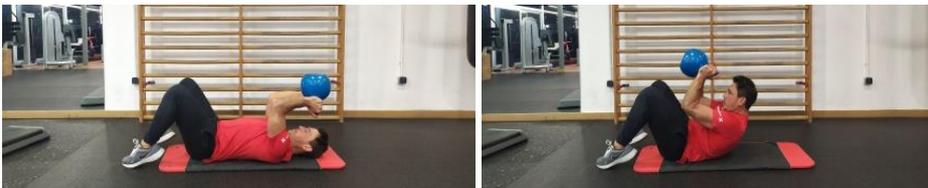
6. Elevaciones Laterales con manc (12 reps)



7. Press Militar con manc. (12 reps)



8. Crunch con Kettlebell (12 reps)



9. Pointer Crunch (12/12 reps)



3. VUELTA A LA CALMA

Estiramientos estáticos.

Ejercicios de flexibilidad.