

RUTINA 7: TONIFICACIÓN MUSCULAR NIVEL 3a (Cuerpo en 3)

1. CALENTAMIENTO

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

2. PARTE PRINCIPAL

A. PIERNA/GLÚTEOS/CORE/CARDIO: 3 vueltas

1. Squats Cruzado en Trx (12/12 reps)



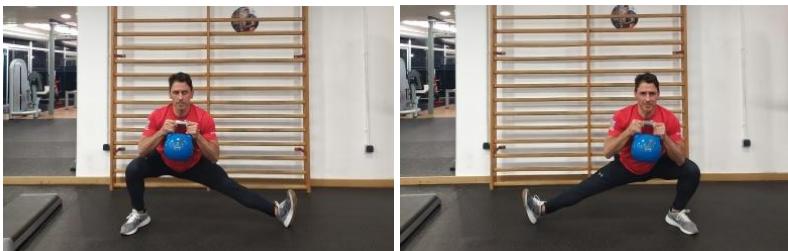
2. Lunges a una pierna en Trx (12/12 reps)



3. Peso Muerto sobre step con Kettlebell (12/12 reps)



4. Squats Cosaco con kettlebell (12/12reps)



5. Extensiones de cadera en Trx (12 reps)



6. Abductor x3 + Squats con goma (12/12 reps)



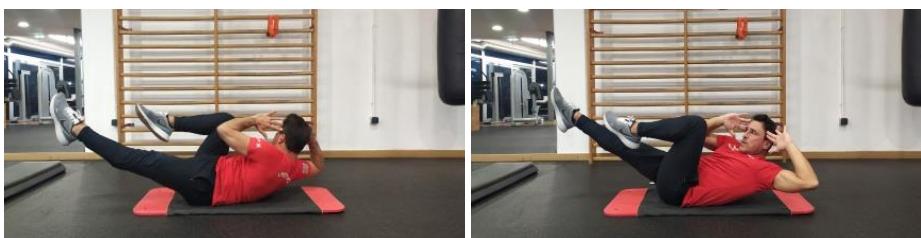
7. Subo rodilla alt. sobre cajón con kettlebell (12/12reps)



8. Walking Hover (10 reps)



9. Criss-Cross (12/12 reps)



Cardio: 15 min en Bicicleta estática (al final de las tres vueltas)



B.ESPALDA/TRÍCEPS/CORE/CARDIO: 3 vueltas

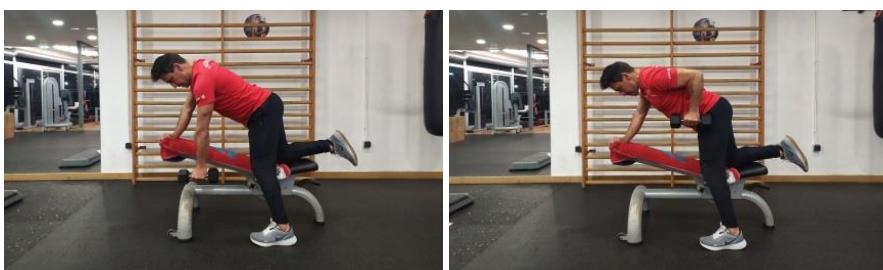
1. Dominadas asistidas agarre prono (12-10-8 reps)



2. Jalón al pectoral polea agarre supino (15-12-10 reps)



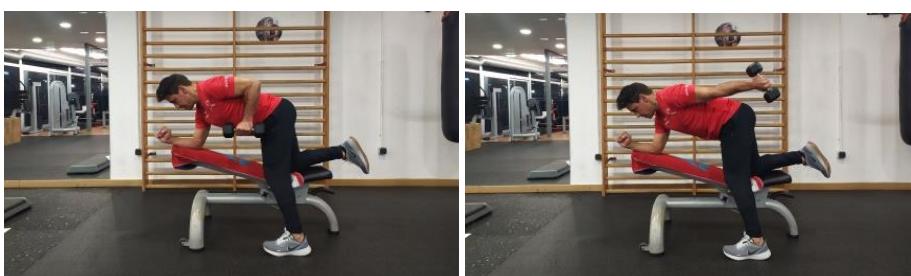
3. Remo con manc. a una mano (12/12 reps)



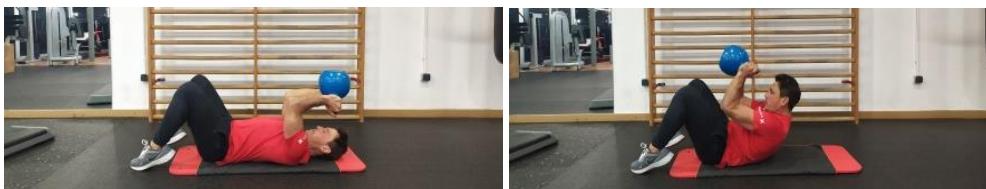
4. Extensiones de codo sobre cajón (3x12 reps)



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



6. Crunch con Kettlebell (3x12 reps)



7. Pointer Crunch (12/12 reps)



Cardio: 15 min en Elíptica (al final de las 3 vueltas)



C. HOMBROS/BICEPS/CORE/CARDIO: 3 vueltas

1. Elevaciones laterales con manc. (10 rept)



2. Cargada a una mano con manc. (12/12 reps)



3. Aperturas en V con Trx (12 reps)



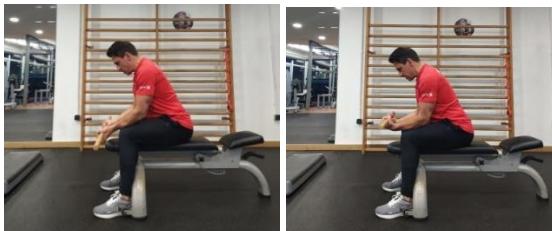
4. Curl de bíceps manc. concentrado (12/12 reps)



5. Curl de bíceps polea baja barra corta agarre prono (12 reps)



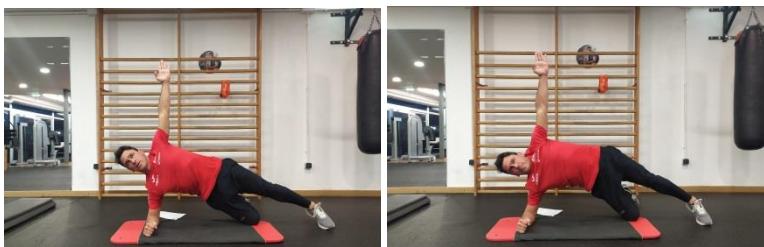
6. Curl de antebrazos con pica (12 reps)



7. Escalador alterno (12/12 reps)



8. Elevaciones de cadera desde Tabla Lateral (12/12 reps)



Cardio: 15 min en cinta (al final de las 3 vueltas)



3. VUELTA A LA CALMA

Estiramientos estáticos.

Ejercicios de flexibilidad.