

RUTINA 8: TONIFICACIÓN MUSCULAR NIVEL 3b (Cuerpo en 3)

1.CALENTAMIENTO

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

2.PARTE PRINCIPAL

A. PECTORAL/BÍCEPS/CORE/CARDIO:

1. Push Ups (3x15 reps)



2. Press Pectoral barra en banco inclinado (4x12-10-10-10 reps)



3. Press pectoral en banco inclinado manc. (4x12-10-10-10 reps)



4. Aperturas manc. en banco inclinado manc. (4x10 reps)



5. Curl de bíceps manc. alt (3x12/10/10 reps)



6. Curl de bíceps polea baja barra corta agarre prono (3x10 reps)



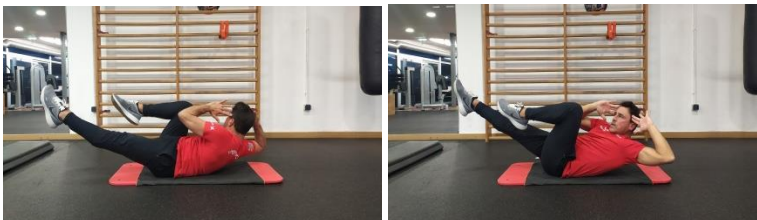
7. Curl de bíceps manc. concentrado (3x10/10 reps)



8. Walking Hover (3x10 reps)



9. Cris-Cross (3x12/12 reps)



Cardio: 15 min en cinta



B. ESPALDA/TRÍCEPS/CORE/CARDIO

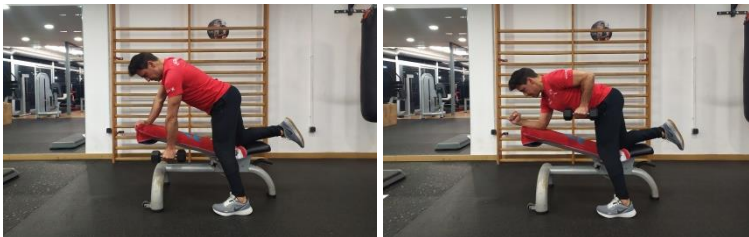
1. Dominadas asistidas (4x12-10-10-10 reps)



2. Jalón al pectoral máquina agarre supino (4x12-10-10-10 reps)



3. Remo con manc. a una mano (4x10/10 reps)



4. Pullover polea barra agarre amplio (4x10 reps)



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



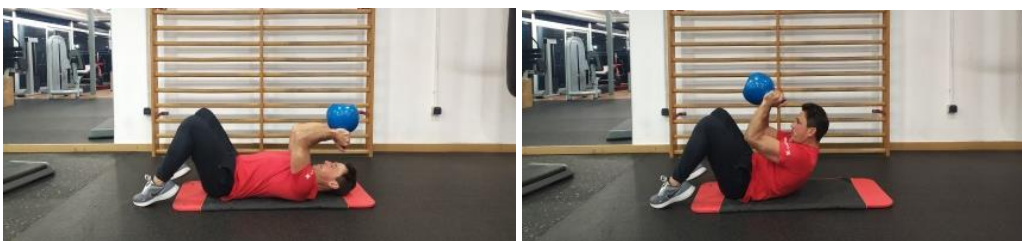
6. Press francés barra (3x10/10 reps)



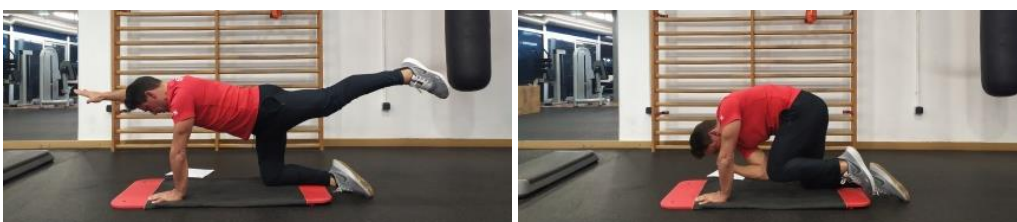
7. Extensiones codo polea cuerda tras nuca (3x10 reps)



8. Crunch con Kettlebell (3x12 reps)



9. Pointer Crunch (3x12/12 reps)



Cardio: 15 min en elíptica



C. PIERNAS/HOMBROS/CORE/CARDIO:

1. Squats con barra (4x12-10-10-10 reps)



2. Peso muerto a una pierna con kettlebell (4x10/10 reps)



3. Peso Muerto con barra (3x10 reps)



4. Zancada con mancuernas (4x10/10 reps)



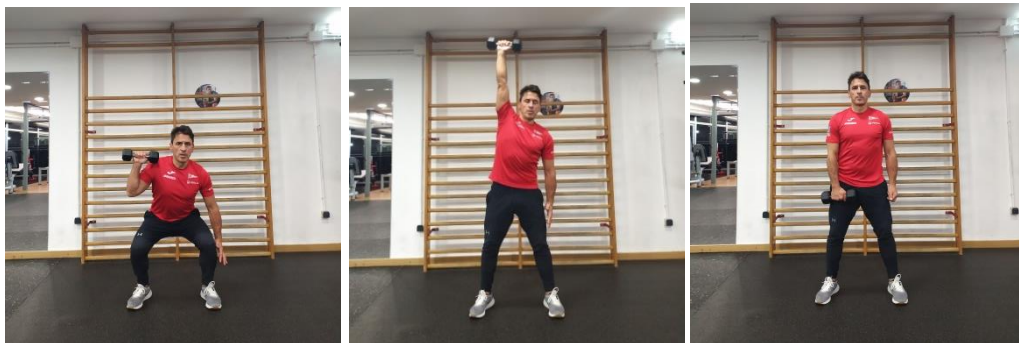
5. Extensión de rodilla en máquina a una pierna (4x10/10 reps)



6. Press militar barra (3x10 reps)



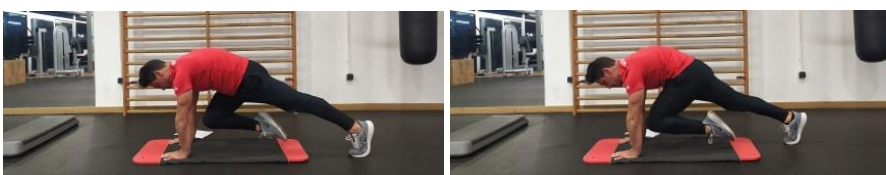
7. Cargada a una mano con manc. (3x12/12 reps)



8. Aperturas en V con Trx (3x12 reps)



9. Escalador alterno (3x12/12reps)



10. Elevaciones de cadera desde Tabla Lateral (3x12/12 reps)



Cardio: 15 min en bicicleta estática.



3. VUELTA A LA CALMA

Estiramientos estáticos.

Ejercicios de flexibilidad.