

Rutina de Definición

	Ejercicio	Serie	Repet	Ritmo ⁰	Descanso	Pesos
Lunes	Prensa o sentadillas	5	10-12	4020	60seg	
	Extensiones	3	12-15	4023	60seg	
	Curl femoral tumbado	5	10-15	4020	60seg	
	Gemelo de pie	3	15-20	4020	60seg	
	Gemelo sentado	3	15-20	4020	60seg	
Miércoles	Press banco plano o inclinado	5	10-12	4020	60seg	
	Aperturas o contractor	3	12-15	4020	60seg	
	Press militar o con mancuerna	5	10-12	4020	60seg	
	Elevaciones laterales y frontales	3	10-12	4020	60seg	
	Press francés tumbado	4	10-15	4030	60seg	
Viernes	Pesos muertos	5	10-12	4020	60seg	
	Hiperextensiones	3	15-20	4020	60seg	
	Dominadas	5	10-12 ¹	4022	60seg	
	Remo a un brazo	3	10-15	4020	60seg	
	Curl con barra o mancuernas	4	10-15	4020	60seg	

⁰ El ritmo 4020 significa q se tardan 4 seg. en bajar el peso, 0 manteniendo abajo, 2 de subida y 0 de mantenimiento arriba.

¹ Hacer las posibles, siempre que se puedan, acercándose a las repeticiones propuestas.

Cintura

2 ó 3 series a la semana.
 4-5 series para los inferiores.
 4-5 series para los medios.
 4-5 series para los superiores.
 2-3 series para los oblicuos.

Cardio

Martes, Jueves y Sábado: 45 minutos al 70%.