

Rutina principiante

Pecho / hombro

Lunes / jueves

Press en aparato 3x10

Peck flays 3x10

Press sentado con mancuerna 3x12

Laterales de pie 3x12

Frontales 3x10

• • •
• • •

Pierna martes / viernes

Extensión pierna 4x10

Femoral sentado 3x12

Prensa 3x10

Aductor 3x12

Espalda/bíceps/triceps

miércoles/sabado

Jalón abierto 4x12

Remo cerrado hammer 3x12

Curl con mancuera de pie 3x12

Curl Tipo martillo de pie 4x10

Extensión cuerda 3x12

Aparato tríceps 3x10

XX