

Rutina intermedia

Pecho / hombro

Lunes / jueves

Press en aparato horizontal 3x12

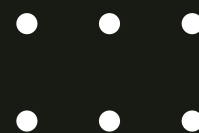
Peck flays 3x10

Press aparato declinado 3x15

Press sentado con mancuerna 3x12

Frontales 3x10

Laterales de pie 3x12



Pierna martes / viernes

Sentadilla Smith 4x12

Extensión pierna 4x10

Prensa abierta/ cerrado 3x12

Femoral sentado 3x12

Femoral acostado 4x10

Aductor 3x12

Espalda/bíceps/triceps

miércoles/sabado

Jalón abierto al frente 4x12

Remo cerrado hammer 3x12

Pull over maneral 4x10

Curl con mancuerna de pie 3x12

Curl Tipo martillo de pie 4x10

Predicador 4x10

