

RUTINA TONIFICACIÓN 1/2

CALENTAMIENTO

10' Elíptica / Bici / Carrera (Intensidad baja-media)

DÍA 1: PARTE PRINCIPAL

| | Bloque 1 | |
|--------------------------------|----------|-------|
| Sentadilla con TRX | 3 | 20 |
| Jalón al pecho | 3 | 15 |
| | Bloque 2 | |
| Extensión de cuádriceps | 3 | 15 |
| Press pecho en máquina | 3 | 15 |
| | Bloque 3 | |
| Femoral sentado | 3 | 15 |
| Elevaciones frontales alternas | 3 | 10/10 |
| | Bloque 4 | |
| Subir-bajar a cajón | 3 | 8/8 |
| Batidas de sogá | 3 | 20" |

Descansos activos

VUELTA A LA CALMA

10' Elíptica / Bici / Carrera (Intensidad baja-media)

ESTIRAMIENTOS GENERALES

RUTINA TONIFICACIÓN 2/2

CALENTAMIENTO

10' Elíptica / Bici / Carrera (Intensidad baja-media)

DÍA 2: PARTE PRINCIPAL

| | Bloque 1 | |
|-------------------------------|----------|-----|
| Press pierna | 3 | 15 |
| Remo bajo en máquina | 3 | 15 |
| | Bloque 2 | |
| Lounge con mancuernas | 3 | 8/8 |
| Flexiones | 3 | 10 |
| | Bloque 3 | |
| Elevación de cadera con disco | 3 | 15 |
| Press hombro máquina | 3 | 15 |
| | Bloque 4 | |
| Abducción en máquina | 3 | 20 |
| Tríceps en polea A. prono | 3 | 15 |

Descansos activos

VUELTA A LA CALMA

10' Elíptica / Bici / Carrera (Intensidad baja-media)

ESTIRAMIENTOS GENERALES