

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