

## INICIACIÓN

RUTINA LA CUAL TIENE EL OBJETIVO DE LA INICIACION Y ACTIVACION DE LOS DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES.

50 min

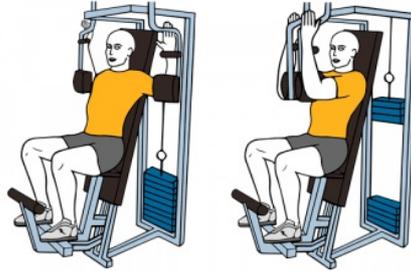
### Cinta de correr



1 reps

10 MINUTOS A INTENSIDAD MODERADA

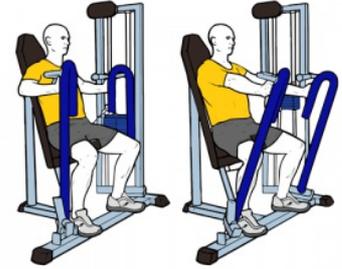
### Aperturas en maquina contractor



3 Series 20 reps 40 seg desc

AJUSTE LAS CARGAS PARA LLEGAR AL NUMERO DE REPETICIONES INDICADO

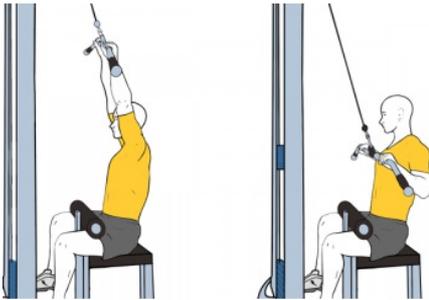
### Press pectoral en maquina agarre vertical



3 Series 20 reps 40 seg desc

AJUSTE LAS CARGAS PARA LLEGAR AL NUMERO DE REPETICIONES INDICADO

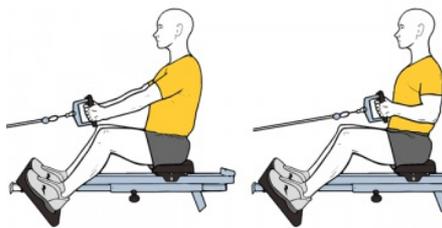
### Jalón en polea alta agarre ancho prono



3 Series 20 reps 40 seg desc

AJUSTE LAS CARGAS PARA LLEGAR AL NUMERO DE REPETICIONES INDICADO

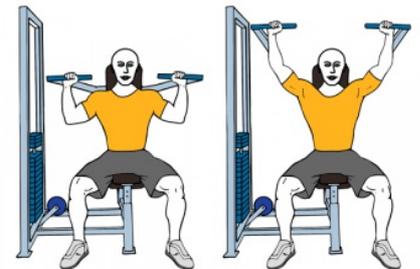
### Remo horizontal sentado con polea



3 Series 20 reps 40 seg desc

AJUSTE LAS CARGAS PARA LLEGAR AL NUMERO DE REPETICIONES INDICADO

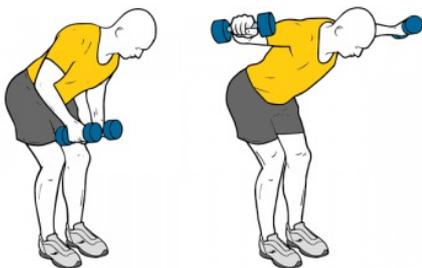
### Press frontal de hombros en máquina sentado y agarre neutro



3 Series 20 reps 40 seg desc

AJUSTE LAS CARGAS PARA LLEGAR AL NUMERO DE REPETICIONES INDICADO

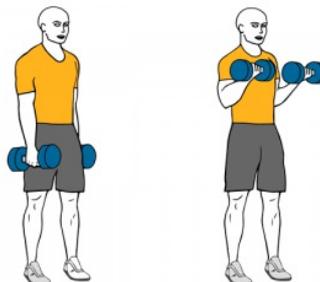
### Aperturas con mancuernas inclinado adelante



3 Series 20 reps 40 seg desc

AJUSTE LAS CARGAS PARA LLEGAR AL NUMERO DE REPETICIONES INDICADO

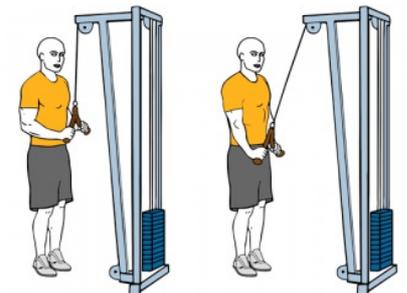
### Curl de biceps con mancuernas de pie y giro



3 Series 20 reps 40 seg desc

AJUSTE LAS CARGAS PARA LLEGAR AL NUMERO DE REPETICIONES INDICADO

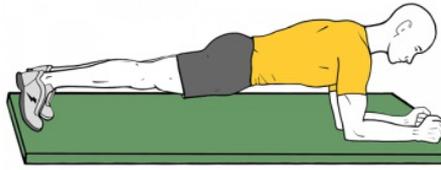
### Extensión de triceps con cuerda y cable-polea de pie



3 Series 20 reps 40 seg desc

AJUSTE LAS CARGAS PARA LLEGAR AL NUMERO DE REPETICIONES INDICADO

## Plancha con apoyo de antebrazos



REALICE ESTIRAMIENTOS UNA VEZ FINALIZADO EL ENTRENAMIENTO, CONSULTE CON SU TECNICO DE SALA.

**3** Series **30** reps **10** seg desc