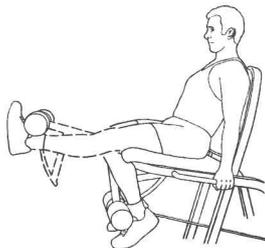


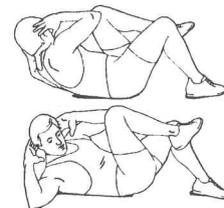
1) - RUTINA F - R 2 X 2 X 35'' (PAUSA ENTRE SERIE 25'')

PIERNAS: GLUTEOS / MUSLOS - 17
Extensión de piernas: Una pierna (Máquina)



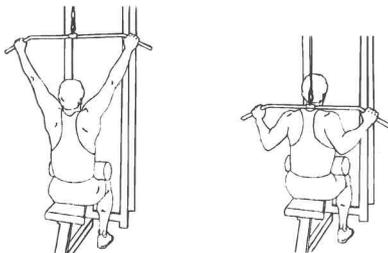
Estire la pierna, hasta que la rodilla esté bloqueada.
Mantenga los dedos de los pies doblados hacia arriba.
Haga ____ series. Complete ____ repeticiones.

ABDOMINALES - 17 Contracción: Girando -
Con la pierna doblada Alternando



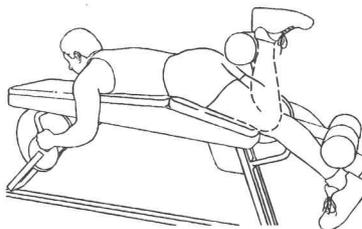
Con las rodillas dobladas apriete los abdominales, levante la parte superior del cuerpo y una pierna. Gire hasta tocar la rodilla levantada con el codo opuesto. Alterne los lados.
Haga ____ series. Complete ____ repeticiones.

ESPALDA: LATERALES - 11 Flexiones hacia abajo:
Manos muy separadas (Cable)



Baje la barra hasta la base del cuello.
Haga ____ series. Complete ____ repeticiones.

PIERNAS: GEMELOS - 4 Flexión de pierna:
Acostado - Una pierna (Máquina)



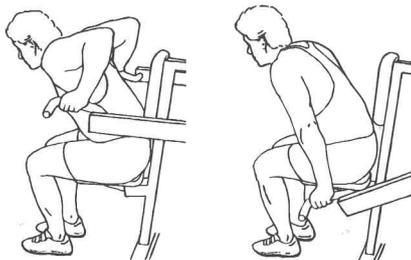
Lleve el talón lo más próximo posible a la nalga, manteniendo el pie flectado hacia la rodilla.
Haga ____ series. Complete ____ repeticiones.

ABDOMINALES - 15 Contracción: Invertida



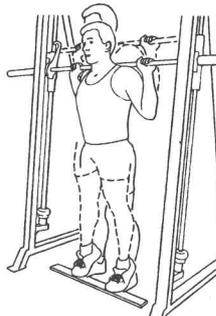
Con las rodillas en ángulo de 90°, apriete los abdominales y levante las caderas, hasta despegar la parte inferior de la espalda del suelo.
Haga ____ series. Complete ____ repeticiones.

BRAZOS: TRICEPS - 35 Extensión: Sentado (Máquina)



Presione las manillas hacia abajo, hasta que los brazos estén rectos.
Haga ____ series. Complete ____ repeticiones.

PIERNAS: PANTORRILLAS - 7 Subir talones: De pie
(Máquina de Smith)

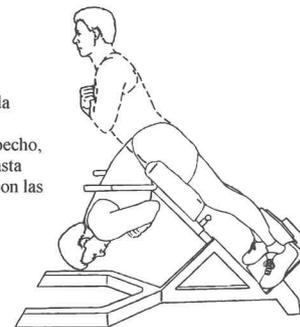


Con los dedos de los pies en la plataforma, los talones en el suelo y las rodillas levemente dobladas, levántese en las puntas de los pies, lo más alto posible.

Haga ____ series.
Complete ____ repeticiones.

ESPALDA: BAJA - 10 Extensión: Inclinado

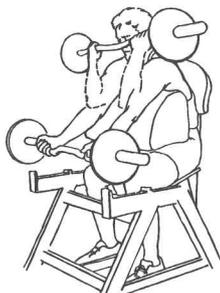
Con las caderas dobladas, la espalda recta y las manos cruzadas sobre el pecho, levante el torso, hasta que esté alineado con las piernas.



Haga ____ series.
Complete ____ repeticiones.

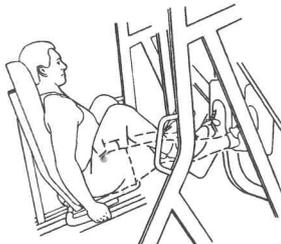
BRAZOS: BICEPS - 7 Flexión: Sentado - Manos medio separadas (Banco de predicador, Barra curvada EZ)

Doble los brazos hacia los hombros.



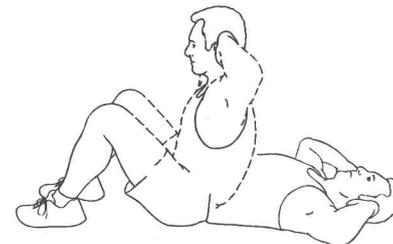
Haga ____ series.
Complete ____ repeticiones.

PIERNAS: GLUTEOS / MUSLOS - 23 Presión de piernas (Máquina)



Presione hacia adelante, hasta que las rodillas estén casi bloqueadas.
Haga ____ series. Complete ____ repeticiones.

ABDOMINALES - 3 Sentarse: Con rodillas dobladas



Con las manos en la cabeza apriete los abdominales, dóblese en la cintura y lleve la parte superior del cuerpo hacia las rodillas.
Haga ____ series. Complete ____ repeticiones.