



RUTINAS INTERMEDIO

LUNES

CALENTAMIENTO

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	90/90 hip mobility	1	10		10	1 Seg
	Calentamiento	Puente de glúteo	1	10		10	1 Seg

PRINCIPAL

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Sentadillas con barra libre	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Sentadillas con barra libre	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Zancadas con multipower	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Prensa inclinada	3	6		85	0 Seg Súper serie

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Prensa horizontal	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Extensiones de rodilla con máquina	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Aductor con máquina	3	12		75	1:30 Min
	Principal	Elevaciones de talones con multipower	3	12		80	2:0 Min
	Principal	Elíptica	1	1	20:0 Min	65	1 Seg

VUELTA A LA CAMA

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Estiramiento de psoas	1	1	10 Seg	10	1 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de glúteo contralateral	1	1	10 Seg	10	1 Seg

MARTES

CALENTAMIENTO

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Movilidad articular con banda elástica	1	1	10 Seg	5	1 Seg
	Calentamiento	Círculos con brazos extendidos	1	10		5	1 Seg

PRINCIPAL

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Elevaciones laterales de pie pegado a la pared con mancuernas	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Elevaciones laterales de pie pegado a la pared con mancuernas	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Press de hombro con multipower en banco inclinado	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Elevaciones laterales unilaterales con mancuernas	3	6		85	1:30 Min
	Principal	Elevaciones frontales con polea	3	12		75	1:30 Min
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con máquina	3	12		75	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Encogimientos en fondera	3	12		65	1:0 Min
	Principal	Crunch abdominal con máquina horizontal	3	12		65	1:0 Min
	Principal	Bicicleta estática	1	1	20:0 Min	65	1 Seg

VUELTA A LA CAMA

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Estiramiento lateral cervical	1	1	1 Seg	1	1 Seg

MIERCOLES

CALENTAMIENTO

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Dorsiflexión de tobillo con rodilla en suelo	1	8		5	3 Seg
	Calentamiento	Puente de glúteo con brazos extendidos atrás	1	8		5	3 Seg

PRINCIPAL

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Hip thrust con barra libre	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Hip thrust con barra libre	3	6		85	2:0 Min
	Principal	Peso muerto con barra libre	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina tumbado	3	6		85	2:0 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina sentado	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Abductor con máquina	3	8		80	1:30 Min
	Principal	Patadas de glúteo con polea	3	12		70	1:30 Min
	Principal	Elevaciones de talones con máquina sentado	4	10		70	1:0 Min
	Principal	Elíptica	1	1	20:0 Min	65	1 Seg

VUELTA A LA CAMA

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Estiramiento de dorsal en cuadrupedia	1	1	10 Seg	0	1 Seg

JUEVES

CALENTAMIENTO

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Movilidad articular con banda elástica	1	1	10 Seg	10	1 Seg

PRINCIPAL

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Jalón dorsal agarre ancho	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Jalón dorsal agarre ancho	3	8		80	2:0 Min
	Principal	Remo con máquina unilateral	3	6		80	2:0 Min
	Principal	Pullover con polea alta agarre prono	3	10		80	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Deltoides posterior con mancuernas en banco inclinado	3	12		75	1:30 Min
	Principal	Curl de bíceps con barra EZ	3	8		80	1:30 Min
	Principal	Curl de bíceps simultáneo con máquina	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Elíptica	1	1	20:0 Min	65	1 Seg

VUELTA A LA CAMA

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Buen trabajo no hace falta estirar	1	1		1	1 Seg

VIERNES

CALENTAMIENTO

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Rotaciones externas de hombro con banda elástica	1	10		5	1 Seg

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Movilidad articular con banda elástica	1	1	10 Seg	5	1 Seg

PRINCIPAL

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Press con barra libre en banco plano	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Press con barra libre en banco plano	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Press inclinado en máquina convergente	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Press de hombro con máquina	3	10		80	0 Seg Súper serie
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con máquina	3	10		80	2:0 Min
	Principal	Extensiones de codo con polea agarre cuerda	3	10		80	1:30 Min
	Principal	Fondos para pectoral en máquina	3	10		80	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Elíptica	1	1	20:0 Min	65	1 Seg

VUELTA A LA CAMA

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Estiramiento de dorsal en cuadrupedia	1	1	10 Seg	0	1 Seg
	Vuelta a la calma	Estiramiento de pectoral y deltoides en espaldera	1	1	10 Seg	0	1 Seg