

RUTINAS INTERMEDIO



LUNES

CALENTAMIENTO

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Dorsiflexión de tobillo con rodilla en suelo	2	8		5	3 Seg
	Calentamiento	Puente de glúteo con brazos extendidos atrás	2	8		10	3 Seg

PRINCIPAL

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Sentadillas con multipower	1	20		50	1:0 Min
	Principal	Sentadillas con multipower	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Prensa inclinada	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Extensiones de rodilla a una pierna	3	10		75	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Prensa horizontal	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Aductor con máquina	3	12		70	1:0 Min
	Principal	Zancadas frontal con desplazamientos	3	15		65	45 Seg
	Principal	Elevaciones de talones con máquina sentado	3	10		80	1:0 Min
	Principal	Elíptica	1	1	20:0 Min	65	1 Seg

VUELTA A LA CALMA

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

MARTES

CALENTAMIENTO

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
--------	-------	-----------	-----	------------	--------	----------------	----------

	Calentamiento	Movilidad articular con banda elástica	1	1	1 Seg	5	3 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	10		75	2:0 Min
	Principal	Remo con polea agarre estrecho	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Remo con máquina unilateral	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Pullover con polea alta agarre prono	3	12		75	1:30 Min
	Principal	Curl de bíceps simultáneo con polea	3	15		65	1:30 Min
	Principal	Curl de bíceps simultáneo con máquina	3	15		65	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Elíptica	1	1	15:0 Min	65	1 Seg

VUELTA A LA CALMA

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

MIÉRCOLES

CALENTAMIENTO

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

PRINCIPAL

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
--------	-------	-----------	-----	------------	--------	----------------	----------

	Principal	Hip thrust con máquina	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Hip thrust con máquina	3	10		75	2:0 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina tumbado	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Peso muerto asimétrico con mancuerna unilateral	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Abductor con máquina	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina sentado	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Patadas de glúteo con máquina	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Elevaciones de talones con prensa	3	10		70	1:0 Min
	Principal	Elíptica	1	1	20:0 Min	65	1 Seg

VUELTA A LA CALMA

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

JUEVES

CALENTAMIENTO

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

PRINCIPAL

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Press con máquina en banco plano	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Press con máquina en banco plano	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Press con mancuernas en banco inclinado	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Fondos para pectoral en máquina	3	10		75	1:30 Min

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Press de hombro con mancuernas en banco inclinado	3	10		65	1:0 Min
	Principal	Elevaciones laterales simultáneas con mancuernas	3	10		65	1:0 Min
	Principal	Extensiones de codo con polea agarre V	3	15		65	1:0 Min
	Principal	Extensión de codo a una mano de pie	3	15		65	1:0 Min
	Principal	Elíptica	1	1	20:0 Min	65	1 Seg

VUELTA A LA CALMA

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

VIERNES

CALENTAMIENTO

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Plancha spiderman	1	8		10	3 Seg

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Calentamiento	Puente de glúteo	1	15		10	3 Seg

PRINCIPAL

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Principal	Sentadillas con multipower	2	12		50	1:0 Min
	Principal	Sentadillas con multipower	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Prensa inclinada	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Flexiones de rodilla con máquina sentado	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Extensiones de rodilla con máquina	3	10		75	1:30 Min
	Principal	Abductor con máquina	3	10		65	1:30 Min
	Principal	Subida al banco con el mismo pie	3	10		50	45 Seg

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

VUELTA A LA CALMA

Imagen	Orden	Ejercicio	Set	Repetición	Tiempo	Intensidad (%)	Descanso
	Vuelta a la calma	Estiramiento de cuádriceps de pie	1	1	15 Seg	0	1 Seg