

**RUTINA DE PESAS – NIVEL BASICO C**

<b>DIA 1: BICEPS, TRICEPS Y ANTEBRAZO</b>			
<b>BICEPS</b>	<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REP</b>
	1- Curl con barra	4	10
	2- Curl concentrado	3	8
	3- Curl predicador c/m	3	8
<b>TRICEPS</b>	1- Press frances c/m	4	12, 12,10,8
	2- Copa	4	12
	3- Extensión en polea	3	15
<b>ANTEBRAZO</b>	Curl de muñeca con barra	3	15
	Curl de muñeca invertido c/b	3	12
<b>DIA 2: PECHO, HOMBROS, CINTURA</b>			
<b>PECHO</b>	<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REP</b>
	1- Press plano c/b	4	10
	2- Press declinado c/m	4	10,10,8,8
	3- Press inclinado c/m	3	12
<b>HOMBROS</b>	1- Laterales c/m	4	12
	2- Frontales c/b	3	10
	3- Press militar c/m	3	15
<b>CINTURA</b>	Dobladas c/m	10 mi	
<b>DIA 3: PIERNAS, PANTORRILLA, TRAPECIO</b>			
<b>PIERNAS</b>	<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REP</b>
	1- Sentadilla	4	10,10,8,8
	2- Leg curl	4	12,12,10,10
	3- Extensiones	3	15
	4- Press	3	15,12,12
<b>PANTORRILLA</b>	1- Sentado en máquina	4	15
	2- Parado en máq. smith	3	10
<b>TRAPECIO</b>	1- Encogimientos c/m	3	10
	2- Remo parado	3	12
<b>DIA 4 : ESPALDA, ABDOMEN</b>			
<b>ESPALDA</b>	<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REP</b>
	1- Remo c/b inclinado	4	10,10,8,8
	2- Halones tras cuello	3	12
	3- Hiperextensiones	4	15
	4- Serrucho	3	12
<b>ABDOMEN</b>	1- Levantamiento de piernas	4	20
	2- Levantamiento de rodillas sentado	4	20
	3- Crunches	3	15
<b>Cardio</b>	30 minutos por lo menos 4 v/semana		