

**RUTINA DE PESAS – NIVEL INTERMEDIO C**

<b>DIA 1: ESPALDA, TRAPECIO, BICEP</b>			
<b>ESPALDA</b>	<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REP</b>
	1- Halones tras cuello	4	10,10,8,8
	2- Remo con barra	4	10,8,8,6
	3- Remo en máquina	3	12
	4- Serrucho	3	10
	5- Hiperextensiones	3	15
<b>TRAPECIO</b>	1- Encogimiento c/b	4	10
	2- Remo c/m	4	8
<b>BICEPS</b>	1- Curl predicador en polea	4	10,10,8,6
	2- Curl c/b "Z" parado	3	12
	3- Curl inclinado	3	8
<b>DIA 2: HOMBRO, TRICEPS Y ANTEBRAZO</b>			
<b>HOMBRO</b>	<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REP</b>
	1- Press militar c/m	3	10,8,6
	2- Arnold press	3	12
	3- Laterales a una mano	3	15
<b>TRICEP</b>	1- Fondos en paralelas	4	12
	2- Press francés parado	4	10,10,8,6
	3- Copa	3	10
<b>ANTEBRAZO</b>	1- Curl de muñeca c/b	3	8
	2- Elevación supina	3	12
<b>DIA 3: PIERNAS, PANTORRILLA, CINTURA</b>			
<b>PIERNAS</b>	<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REP</b>
	1- Sentadilla	4	12,10,10,8
	2- Leg curl	3	10,8,8
	3- Press	4	12
	4- Extensiones	3	15
	5- Desplantes en máquina smith	3	12
	6- Peso muerto c/m	3	8
<b>PANTORRILLA</b>	1- Sentado en máquina	4	15
	2- Parado en máq. smith	3	12
<b>CINTURA</b>	1- Dobladas c/b	10 min	
	2- Giros c/b	5 min	
<b>DIA 4 : PECHO, ABDOMEN</b>			
<b>PECHO</b>	<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REP</b>
	1- Press declinado c/b	4	10,10,8,8
	2- Fly plano c/m	4	10,8,6,4
	3- Press inclinado c/m	3	10,8,6
	4- Pull over c/b	3	12
	5- Fondos en dips	3	Fallo
<b>ABDOMEN</b>	1- Elevación de piernas en máq.	4	20
	2- Encogimiento de rodilla en banca	3	20
<b>Cardio</b>	30 minutos por lo menos 4 v/semana		