

**RUTINA DE PESAS – MUJERES C**

<b>DIA 1: PIERNA, PANTORRILA</b>			
	<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REP</b>
<b>PIERNA</b>	1- Sentadillas	4	10,8,8,6
	2- Press de pierna	4	15
	3- Extensión de pierna	4	12,10,8,6
	4- Curl de pierna	4	12
	5- Peso muerto	4	10
<b>PANTORRILLA</b>	1- Parado c/maquina Smith	4	20
	2- Press	4	15
<b>DIA 2: PECHO, HOMBRO, TRAPECIO</b>			
	<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REP</b>
<b>PECHO</b>	1- Pec deck flys	3	15
	2- Press plano c/m	3	12
	3- Press inclinado maquina Smith	3	12
	4- Pullo ver c/m	3	10
<b>HOMBRO</b>	1- Frontales con polea	3	10
	2- Laterales con mancuerna	3	12
	3- Press militar con mancuerna	4	15
<b>TRAPECIO</b>	1- Remo parado c/polea	4	15
<b>DIA 3: GLUTEO, ESPALDA</b>			
	<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REP</b>
<b>GLUTEO</b>	1- Desplante	4	10
	2- Elevación maquina (1 pierna)	4	15
	3- Extensión en polea	4	15
	4- Elevación pélvica	4	20
<b>ESPALDA</b>	1- Halones polea atrás	3	15
	2- Halones polea al frente	3	15
	3- Remo en maquina	3	15
	4- Buenos días con barra	3	12
<b>DIA 4: BICEPS, TRICEPS, ANTEBRAZO</b>			
	<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REP</b>
<b>BICEPS</b>	1- Curl c/barra	4	12
	2- Curl c/mancuerna	4	10
	3- Curl concentrado	4	15
<b>TRICEPS</b>	1- Extensión en polea	4	15
	2- Copa	4	12
	3- Dips en barra	4	10
<b>ANTEBRAZO</b>	1- Elevación supina	3	15
	2- Curl de muñeca c/b	3	20
<b>DIA 5: CADERA</b>			
	<b>EJERCICIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>REP</b>
<b>CADERA</b>	1- Elevación lateral acostado	3	50
	2- Reloj	3	30