

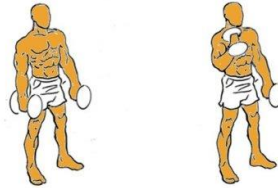
# RUTINA 4 SEMANAS (1 HORA)

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES => PESAS

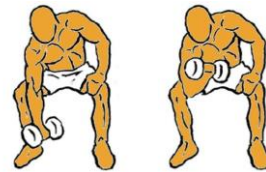
MARTES Y JUEVES => CARDIO (CINTA O STEPPER)

LUNES => BÍCEPS, TRÍCEPS, HOMBROS 4 SERIES X 12

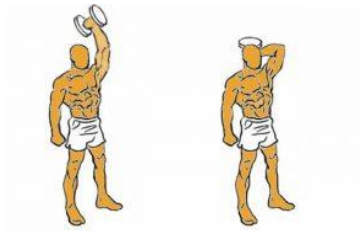
1. CURL DE BÍCEPS MARTILLO



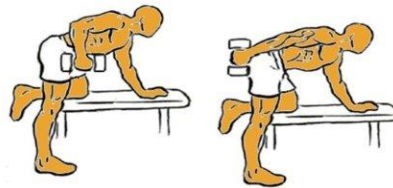
2. CURL DE BÍCEPS CONCENTRADO



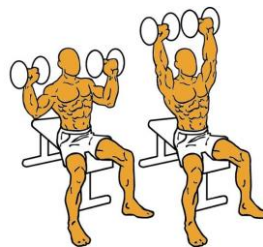
3. EXTENSIÓN DE TRÍCEPS



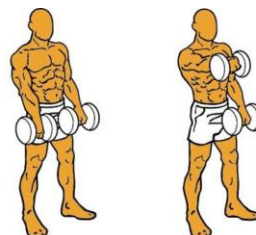
4. PATADA DE TRÍCEPS



5. PRESS SENTADO



6. ELEVACIONES FRONTALES



# MIÉRCOLES => CUÁDRICEPS, GLÚTEOS, FEMORAL 4 SERIES X 12

1. SENTADILLAS



2. SENTADILLA BÚLGARA



3. EMPUJE DE CADERA



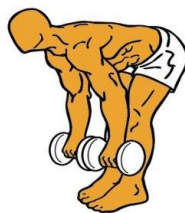
4. PATADA DE CABALLO



5. SENTADILLA SUMO



6. REMO CON MANCUERNAS



# **VIERNES => PECHO, ESPALDA, ABDOMINALES 3 SERIES X 12**



**1. FLEXIONES CON APOYO EN RODILLAS**



**2. PRESS DE PECHO**



**3. REMO HORIZONTAL CON MANCUERNA**



**4. APERTURA DE ESPALDA**



**5. PLANCHAS (aguantar 20 segundos)**



**6. LEVANTAMIENTO DE PIERNAS**

**Esta tabla me la he inventado; no está enfocada a nada (ni volumen ni definición); simplemente lo que quiero es moverme y volver a encontrarme mejor combinando el ejercicio con una buena alimentación.**

**Haré 4 sesiones de 12 repeticiones cada una pero podéis hacerlo como queráis.**

**(Imágenes extraídas de Goole)**