

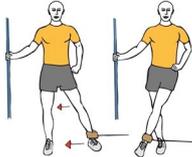
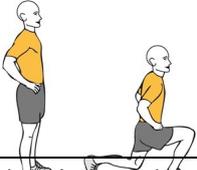
# WOMEN'S FITRAINER

Nutrición | Entrenamiento | PsicoMente | Blog y Noticias

**Objetivo:**  
Tonificación

**Rutina de Ejemplo:** HAZ 10' DE CALENTAMIENTO  
Y SI PUEDES 30' DE CARDIO AL FINALIZAR CADA SESIÓN

## Día 1 / Sesión 1: LUNES

<p>Media sentadilla con mancuernas con brazos a los lados</p> 	<p>4 x 20</p> <p>Con Barra</p>	<p>Aducción de una pierna con cable-polea de pie</p> 	<p>3 x 25</p>
<p>Zancada adelante</p> 	<p>3 x 25</p>	<p>Abducción de cadera en maquina sentado</p> 	<p>4 x 20</p>
<p>Patada atrás en cuadrupedia</p> 	<p>3 x 25</p> <p>SUBE EL PESO DE LAS TOBILLERAS</p>	<p>Extensión de gemelos de pie</p> 	<p>3 x 25</p>
 <p>Curl femoral a una pierna</p>	<p>4 x 20</p>		

### Observaciones de la sesión:

- EN LAS SENTADILLAS PRUEBA A COLOCAR UNA BARRA CON PESO ENCIMA TUS HOMBROS, ASÍ TRABAJAREMOS MÁS LOS CUÁDRICEPS.

# WOMEN'S FITRAINER

Nutrición | Entrenamiento | PsicoMente | Blog y Noticias

## Día 2 / Sesión 2: MARTES

<p>Curl de bíceps alterno de pie con mancuernas y giro</p> 	<p>4 x 12</p>	<p>Extensión de tríceps con una mancuerna de pie</p>	<p>3 x 12</p>
<p>Curl de bíceps con mancuerna apoyada en el muslo</p> 	<p>3 x 12</p>	<p>Encogimientos abdominales con las rodillas flexionadas y apoyadas</p> 	<p>4 x 15</p>
<p>Curl de bíceps con barra en z de pie</p> 	<p>3 x 12</p>	<p>Elevación de piernas en banco inclinado</p> 	<p>4 x 15</p> <p>Si te cuesta hazlo mejor en el suelo</p>
<p>Patada de tríceps con mancuerna rodilla apoyada sobre banco plano</p> 	<p>4 x 12</p>		

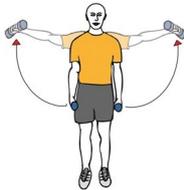
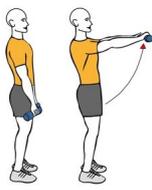
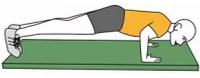
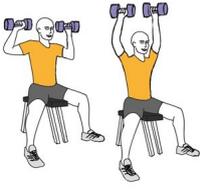
### Observaciones de la sesión:

- CON EL PESO DE LAS MANCUERNAS TEN PRESENTE QUE PUEDES TERMINAR LAS REPETICIONES PERO QUE LAS ÚLTIMAS TE CUESTEN.

# WOMEN'S FITRAINER

Nutrición | Entrenamiento | PsicoMente | Blog y Noticias

## Día 3 / Sesión 3: JUEVES

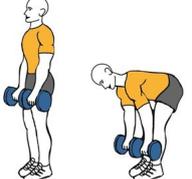
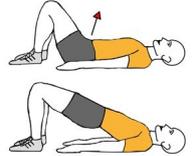
<p>Press pectoral con mancuernas en banco declinado</p> 	<p>3 x 12</p>	<p>Jalón con polea alta agarre neutro</p> 	<p>4 x 12</p>
<p>Elevación lateral de hombros con mancuernas de pie brazos estirados</p> 	<p>4 x 12</p>	<p>Remo con mancuerna a una mano de pie</p> 	<p>4 x 12</p> <p>Hazlo apoyada en Banco si te va mejor que de pie</p>
<p>Elevación frontal de hombros con mancuernas de pie</p> 	<p>4 x 12</p>	<p>Plancha horizontal isométrica</p> 	<p>3 x 30"</p>
<p>Press de hombros con mancuernas sentado</p> 	<p>4 x 12</p>	<p>Plancha lateral con apoyo de antebrazo</p> 	<p>3 x 30" por cada lado</p>

Observaciones de la sesión:

# WOMEN'S FITRAINER

Nutrición | Entrenamiento | PsicoMente | Blog y Noticias

## Día 4 / Sesión 4: VIERNES

<p>Media sentadilla con barra</p> 	<p>4 x 20</p>	<p>Extensión de espalda en silla romana</p> 	<p>4 x 20</p>
<p>Peso muerto con mancuernas</p> 	<p>4 x 15</p>	<p>Abducción de cadera en maquina sentado</p> 	<p>4 x 15</p>
<p>Puente de hombros</p> 	<p>4 x 20</p>	<p>Adducción de cadera en maquina sentado</p> 	<p>4 x 15</p>

### Observaciones de la sesión:

- RECUERDA HACER BIEN LA TÉCNICA.
- CUANDO HAGAS EL PUENTE AGUANTA UNOS 3 SEGUNDOS ANTES DE DESCENDER OTRA VEZ LA CADERA Y SITUARTE EN LA POSICIÓN DE INICIO.

EL MIÉRCOLES SERÁ DE DESCANSO, PUEDES HACER ALGO DE CARDIO MODERADO SI LO PREFIERES, PERO NADA MÁS.

# WOMEN'S FITRAINER

Nutrición | Entrenamiento | PsicoMente | Blog y Noticias

Women's fitrainer

# WOMEN'S FITRAINER

Nutrición | Entrenamiento | PsicoMente | Blog y Noticias

Women's fitrainer