

RUTINA DE DEFINICIÓN MUSCULAR

Esta rutina está diseñada para aquella persona que desea un cuerpo completamente definido y libre de grasa. Debe hacerse por al menos 4 meses, siendo muy estrictos con el ejercicio cardio vascular. Esta rutina intenta llevar su metabolismo al punto más alto, haciéndolo quemar grasa no sólo durante el entreno, sino además cuando su cuerpo ya se encuentre en reposo. La premisa fundamental de esta rutina se centra, en trabajar cada uno de los músculos del tren superior 3 veces por semana, con estímulos que le permitan repararse rápidamente. Para ello se hace un ejercicio por cada músculo, entrenando 5 veces por semana.

DÍA 1,3,5 Pecho-Hombro-Espalda-Biceps-Triceps

Se inicia la rutina con 20 minutos de ejercicio cardiovascular

Pecho:

Press Plano con barra (4 series de 15 repeticiones)

Hombro:

Press Militar tras nuca (4 series de 15 repeticiones)

Espalda:

Jalón de barra en polea sentado tras nuca (4 series de 15 repeticiones)

Bíceps:

Curl de bíceps en barra Z

Triceps:

Press Francés

Se finaliza la rutina con 20 minutos de ejercicio cardiovascular

DÍA 2 y 4 Cuadriceps-Femorales-Glúteos-Pantorrillas

Se inicia la rutina con 20 minutos de ejercicio cardiovascular

Sentadillas con barra sin peso (4 series de 15 repeticiones)

Sentadillas con barra (4 series de 12 repeticiones)

Curl de piernas acostado para femorales (4 series de 10 repeticiones)

Contracción para aductores (4 series de 12 repeticiones)

Elevación de talones sentado para pantorrilla (4 series de 12 repeticiones)

Se finaliza la rutina con 20 minutos de ejercicio cardiovascular