



GYM Y ESCUELA DE FITNESS
WWW.ESPACIOFITNESS.NET

Rutina Intermedio

Rutina de 2 Grupos Musculares por Día

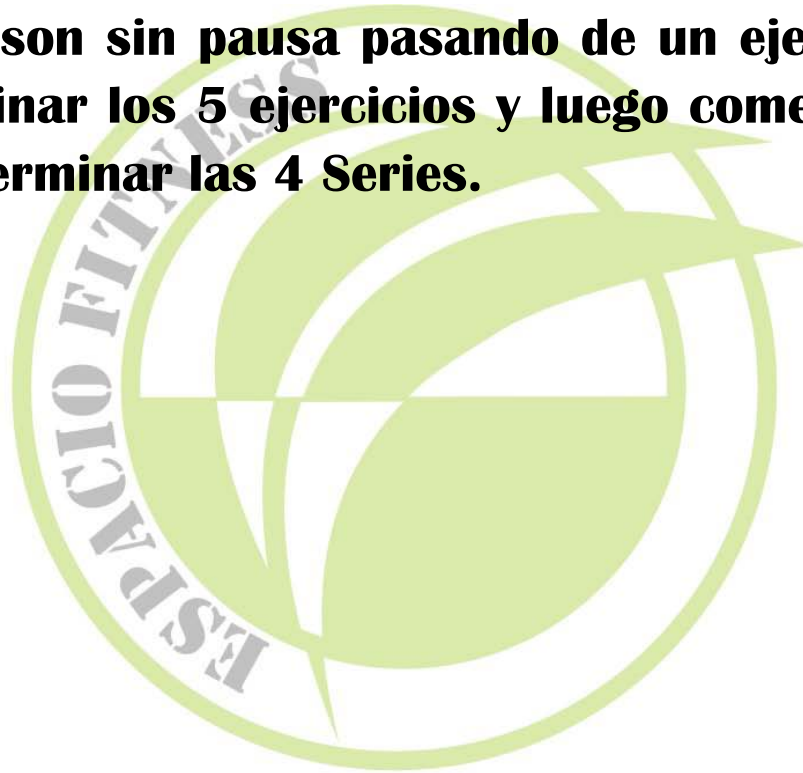
Día 1 – Pecho y Hombros	Series	Rep.
Press de Pecho Plano		6 x 20-15-10-8-6-12
Press Inclinado con Mancuernas		4 x 10-8-8-10
Apertura en Banco Inclinado		4 x 12
Pec Deck		3 x 15-15-15
Press de Hombros con Barra		4 x 12-10-8-10
Remo al Mentón		4 x 12

Elevaciones Laterales		4 x 12
Encogimiento de Hombros		4 x 12-10-12-15
Abdominales		4 x 20
Día 2 – Espalda y Bíceps		Series Rep.
Jalones con Polea tras nuca		6 x 20-15-10-8-6-12
Remo Bajo con agarre curvo		4 x 10-8-8-10
Remo Alto Cerrado		4 x 12
Serrucho		3 x 10
Curl con Barra W		4 x 12-10-8-10
Curl con Barra Z en Banco Scott		4 x 6-8-8-12
Jalones Invertidos en Polea Alta Acostado en el Banco		3 x 12
Abdominales		4 x 20
Día 3 – Piernas y Tríceps		Series Rep.

Sentadillas		5 x 12-12-10-8-12
Prensa		4 x 12-12-10-8-12
Tijeras		3 x 12
Camilla de Cuádriceps		3 x 10
Camilla de Isquiotibiales (Músculos Posteriores del Muslo)		3 x 10
Press Francés		4 x 12-10-8-12
Jalones con Cuerda		4 x 12-10-10-10
Patada de Burro		3 x 15
Entre Bancos (Fondos)		3 x Hasta Fallo
Abdominales		4 x 20

- El trabajo se realiza con descanso de 1 minuto y medio entre cada una de las series.
- Las Series de menor número de repeticiones se realizan con una carga cerca del 80% del máximo.

- **Las que tienen un número mayor de repeticiones se realizan con una carga cerca del 60%.**
- **Las Series son sin pausa pasando de un ejercicio a otro hasta terminar los 5 ejercicios y luego comenzamos otra vez hasta terminar las 4 Series.**



GYM Y ESCUELA DE FITNESS
WWW.ESPACIOFITNESS.NET