




GYM Y ESCUELA DE FITNESS
WWW.ESPACIOFITNESS.NET

Rutina Principiante

Rutina para todos los días y en Circuito

Nº	Ejercicios		Series	Rep.
1	Prensa		4	15
2	Press de Pecho Plano		4	15
3	Polea Alta Tras Nuca		4	15
4	Elevaciones Laterales		4	15
5	Abdominales		4	15

- Los Pesos a trabajar son a un 25% y un 40%.
- 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.