

PROGYM

NIVEL INTERMEDIO

DÍA 1

CUÁDRICEPS Y GLÚTEO

MÚSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPS	REST	TIPO
Glúteo	Hip thrust en maquina	7	12	30 segundos	
Cuádriceps	Sentadilla hack con pulso	4	10	1-2 min	Triserie 1
Cuádriceps	Extensiones	4	20,15,12, 10	1-2 min	Triserie 1
Cuádriceps	Saltos de sentadilla	4	10	1-2 min	Triserie 1
Cuádriceps	Prensa piernas arriba y juntas	4	20,15,12, 10	1-2 min	Triserie 2
Glúteo	Desplantes laterales	4	15 por pierna	1-2 min	Triserie 2
Cuádriceps	Enanitos	4	30 Pasos	1-2 min	Triserie 2
Glúteo	Patada en maquina	4	20 por pierna	1-2 min	Biserie
Glúteo	Ranitas	4	15	1-2 min	Biserie

ESTA RUTINA ESTÁ DISEÑADA PARA INTERMEDIOS, ES IMPORTANTE CONOCER LA TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS POR LO CUAL UN INSTRUCTOR TE BRINDARÁ LA INFORMACIÓN DE MANERA CORRECTA. NO DUDES EN SOLICITAR AYUDA.

PROGYM

NIVEL INTERMEDIO DÍA 2

HOMBRO, BÍCEPS Y TRÍCEPS

MÚSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPS	REST	TIPO
Hombro	press militar en maquina descendente	4	15,12,10,8	1-2 min	
Hombro	Laterales descendente	4	15,12,10,8	1-2 min	Biserie 1
Hombro	Remo al mentón agarre amplio	4	15	1-2 min	Biserie 1
Hombro	Frontales con mancuerna en banco	4	15	1-2 min	Biserie 2
Hombro	Vuelta al mundo con mancuernas	4	15	1-2 min	Biserie 2
Hombro	Cables Fly	4	15	1-2 min	Biserie 3
Hombro	Pull Face	4	15	1-2 min	Biserie 3
Bíceps	Curl con barra recta	4	15	1-2 min	Biserie 4
Bíceps	Curl con mancuernas en banco	4	15	1-2 min	Biserie 4
Tríceps	Press francés con barra Z	4	15	1-2 min	Biserie 5
Tríceps	Extensiones con soga en polea alta	4	15	1-2 min	Biserie 5

ESTA RUTINA ESTÁ DISEÑADA PARA INTERMEDIOS, ES IMPORTANTE CONOCER LA TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS POR LO CUAL UN INSTRUCTOR TE BRINDARÁ LA INFORMACIÓN DE MANERA CORRECTA. NO DUDES EN SOLICITAR AYUDA.

PROGYM

NIVEL INTERMEDIO DÍA 3

GLÚTEOS

MÚSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPS	REST	TIPO
Glúteo	Extensión de cadera en polea	4	12	1-2 min	Circuito
Glúteo	Desplantes fijos en la Smith	4	12	1-2 min	Circuito
Glúteo	Abducción en maquina	4	12	1-2 min	Circuito
Glúteo	Sentadilla sumo con soga en polea baja	4	12	1-2 min	Circuito
Glúteo	Hiper extensiones	4	12	1-2 min	Circuito
Glúteo	peso muerto con mancuernas	4	12	1-2 min	Circuito

PROGYM

NIVEL INTERMEDIO DÍA 4

ESPALDA Y PECHO

MÚSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPS	REST	TIPO
Espalda	Jalón al frente en polea alta	4	12	1-2 min	Biserie 1
Pecho	Press con barra en banco inclinado	4	12	1-2 min	Biserie 1
Espalda	Jalón supino	4	12	1-2 min	Biserie 2
Pecho	Aperturas con mancuernas en banco inclinado	4	12	1-2 min	Biserie 2
Espalda	Remo a una mano con mancuernas	4	12	1-2 min	Biserie 3
Pecho	press con mancuerna en banco horizontal	4	12	1-2 min	Biserie 3
Espalda	Remo sentado con agarre neutro	4	12	1-2 min	Triserie
Espalda	Pull over con soga en polea alta	4	12	1-2 min	Triserie
Espalda	Remo inclinado con barra agarre supino	4	12	1-2 min	Triserie

ESTA RUTINA ESTÁ DISEÑADA PARA INTERMEDIOS, ES IMPORTANTE CONOCER LA TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS POR LO CUAL UN INSTRUCTOR TE BRINDARÁ LA INFORMACIÓN DE MANERA CORRECTA. NO DUDES EN SOLICITAR AYUDA.

PROGYM

NIVEL INTERMEDIO DÍA 5

FEMORAL Y GLÚTEO

MÚSCULO	EJERCICIO	SERIES	REPS	REST	TIPO
Femoral	Buenos días en hack articulada	4	15,12,10,8	1-2 min	Biserie 1
Femoral	Peso muerto tipo sumo con barra	4	15,12,10,8	1-2 min	Biserie 1
Femoral	Curl femoral acostado	4	15,12,10,8	1-2 min	Biserie 2
Femoral	Curl femoral sentado	4	15,12,10,8	1-2 min	Biserie 2
Glúteo	Patada en polea	4	12 por pierna	1-2 min	Biserie 3
Glúteo	Desplantes Hacia atrás con mancuerna	4	12 por pierna	1-2 min	Biserie 3
Glúteo	Hip thrust en maquina	4	10	1-2 min	Biserie 4
Glúteo	Abducción	4	20	1-2 min	Biserie 4