Rutina 1: Entrenamiento Fuerza-Resistencia

BLOQUES	Nº	MÚSCULO	EJERCICIO	EJECUCIÓN
B-1	1	Pectoral	Flexo-extensiones de codos desde la posición de "tierra"	4x20''/20''
	2	Hombro	Press militar: llevar carga desde altura de hombros hacia arriba (D-I)	
	3	Dorsal	Remo: llevar carga verticalmente de abajo hacia arriba con apoyo en banco (D-I)	
	4	Bíceps	Curl de bíceps: flexo-extensión de codos con carga en ambas manos	
B-2	5	Pectoral	Press de banca: llevar carga hacia arriba, desde tendido supino	4x20''/20''
	6	Hombro	Elevaciones frontales de brazo con una carga (D-I)	
	7	Tríceps	Flexo-extensiones de codo con una carga, desde tendido supino	
	8	Dorsal	De pie, lateralmente a pared, empujar con codo semi-flexionado (isométrico)	
B-3	9	Abdominal	Encogimientos abdominales (crunch)	2x20''/20''
	10	Lumbar	Desde tendido prono, lumbares simultáneos con brazos extendidos	
	11	Abductor Oblícuo	Plancha lateral dinámico (brazo por debajo de axila)	
	12	Lumbar Glúteo	Bird-Dog: desde cuadripedia, flexo-extensión simultánea de hombro y cadera contrarios	
	13	Transverso	Plancha invertida: cuerpo inclinado, posición supina con apoyo de brazos en suelo	

Material necesario

2 botellas de agua 1-2 litros (calentamiento específico)
Manuernas de 2 pesos distintos (caja de agua y caja de leche)
Banco plano o similar

Leyenda

D-I: primero con brazo Derecho y después repetir el ejercicio con el brazo Izquierdo