

Rutina 2: Entrenamiento Fuerza-Resistencia

3 repeticiones de cada bloque

BLOQUES	Nº	EJERCICIO	EJECUCIÓN
B-1	1	Bíceps (flexión de codos de pie o sentado)	10 rep
	2	Tríceps (extensión de codos sentado, de pie o tendido supino)	
	3	Pectorales (press de banca; tendido supino)	
5' CC: 1' suave - 1' ritmo medio - 1' intenso - 1' ritmo medio - 1' suave			
B-2	4	Dorsal (Remo brazo derecho)	10 rep
	5	Dorsal (Remo brazo izquierdo)	
	6	Hombro (extensión de codos a la vertical; de pie)	
5' CC: 1' suave - 1' ritmo medio - 1' intenso - 1' ritmo medio - 1' suave			
B-3	7	Pectorales (aperturas mancuernas o similar; tendido supino)	10 rep
	8	Flexo-extensiones de brazos (flexiones tradicionales desde posición "tierra")	
	9	Hombro (elevación frontal + rotación externa; alternando brazos)	
5' CC: 1' suave - 1' ritmo medio - 1' intenso - 1' ritmo medio - 1' suave			
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			