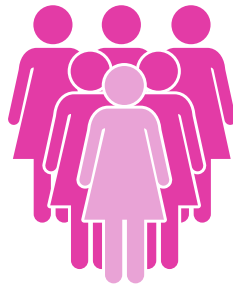




WWW.FITBOOSTHN.COM

RUTINA AVANZADA PARA MUJERES








RUTINA CREADA POR [CRISTIAN GOMEZ](#), FÍSICOCULTURISTA PROFESIONAL DE HONDURAS



RESUMEN DE LA RUTINA:

- **OBJETIVO PRINCIPAL: DESARROLLAR MUSCULO Y CONSTRUIR RESISTENCIA**
- **NIVEL DE ENTRENAMIENTO: AVANZADO**
- **DIAS A LA SEMANA: 5 DIAS**
- **RUTINA PARA MUJERES**
- **DESARROLLAR EN UN GIMNASIO**
- **PUEDES HACER ESTAR RUTINA POR 6 SEMANAS Y LUEGO CAMBIAR**

DIA 1 (PIERNA Y ABS) EJERCICIOS	SETS	REPS
<p>SUPERSERIE:</p> <p>1. SENTADILLA</p>  <p>2.EXTENSION DE PIERNAS</p> 	<p>10</p>	<p>10</p>
<p>SUPERSERIE:</p> <p>1. DESPLANTES</p>  <p>2, EXTENSION DE PIERNAS UNA A LA VEZ</p> 	<p>5</p>	<p>12</p>
<p>SUPERSERIE:</p> <p>1- SENTADILLAS HACK</p> 	<p>4</p>	<p>15</p>

2- ENTABLILLAS HACK INVERSO



PRESS DE PIERNAS



2

50

ABS: LEVANTAMIENTO DE PIERNAS



4

30

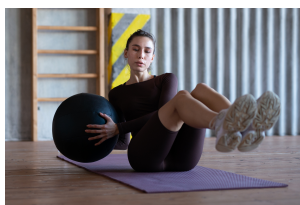
ABS: ENGOGIMIENTOS ACOSTADO



4






30




ABS: GIROS








4

100






DIA 2 (FEMORAL Y GLUTEO) EJERCICIOS	SETS	REPS
CURL DE PIERNA 	3	20-4
PESO MUERTO PIERNAS RIGIDAS 	8	10
CURL DE PIERNAS ACOSTADO (UNA A LA VEZ) 	8	10
ADUCCION 	8	12
HIP THRUST 	3	20-8
PATADA EN CABLE PARA GLUTEOS	6	12

<p>ABS: LEVANTAMIENTO DE PIERNAS EN BANCA</p> 	<p>4</p>	<p>30</p>
<p>ABS: ENCOGIMIENTOS ACOSTADO</p> 	<p>4</p>	<p>30</p>
<p>ABS: GIROS</p> 	<p>4</p>	<p>100</p>





DIA 3 (UPPER BODY) SERIE GIGANTE EJERCICIOS	SETS	REPS
PRESS MILITAR (HOMBROS) 	8	15
ELEVACIONES LATERALES (HOMBROS) 	8	15
JALON AL PECHO (ESPALDA) 	8	15
REMO EN POLEA (ESPALDA) 	8	15
CURL CON BARRA (BICEP) 	8	15
EMPUJON CON LAZO (TRICEP)	8	15



--	--	--

DIA 4 (PIERNAS) SERIE GIGANTE EJERCICIOS	SETS	REPS
SENTADILLA 	8	15
PRESS DE PIERNA 	8	15
EXTENCIONES DE PIERNA 	8	15
DESPLANTES ESTATICOS 	8	15
ADUCCIONES 	8	15
DESPLANTES AVANZADOS SIN PESO	8	15



DIA 5 (FEMORALES) EJERCICIOS	SETS	REPS
CURL DE PIERNA ACOSTADO 	10	10
CURL DE PIERNA DE PIE	5	12
HIPEREXTENCIONES 	4	12
HIPEREXTENCIONES A UNA PIERNA 	4	12
ABS: LEVANTAMIENTO DE PIERNAS COMPLETAS 	4	20
ABS: LEVANTAMIENTO DE RODILLAS	4	20



ABS: ENCOGIMIENTOS



4

20

ABS: GIROS



4

100

WWW.FITBOOSTHN.COM