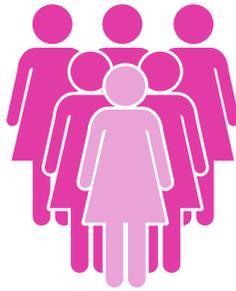




WWW.FITBOOSTHN.COM

RUTINA PARA MUJERES, TRANSFORMA TU FIGURA



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



RESUMEN DE LA RUTINA:

- **OBJETIVO PRINCIPAL: DESARROLLAR MUSCULO**
- **NIVEL DE ENTRENAMIENTO: PRINCIPIANTE**
- **DIAS A LA SEMANA: 3 DIAS**
- **RUTINA PARA MUJERES PRINCIPIANTES Y CON POCO TIEMPO**
- **DESARROLLAR EN UN GIMNASIO**
- **PUEDES USAR ESTA RUTINA POR 6 SEMANAS Y LUEGO CAMBIAR**

LUNES (PIERNAS) EJERCICIOS	SETS	REPS
SENTADILLAS PROFUNDAS 	5	15
EXTENSIONES DE PIERNAS 	5	15
PRESS DE PIERNAS 	5	15
ADUCTORES 	4	30
HIP THRUST 	5	15

MIERCOLES (ESPALDA Y HOMBROS) EJERCICIOS	SETS	REPS
<p>SUPERSERIE:</p> <p>1. JALON AL PECHO EN POLEA ALTA</p>  <p>2.ELEVACIONES LATERALES PARA HOMBROS</p> 	5	15
<p>SUPERSERIE:</p> <p>1.REMO AL ESTOMAGO POLEA ALTA</p>  <p>2.PRESS DE HOMBROS EN MAQUINA</p> 	5	15
<p>SUPERSERIE:</p> <p>1. SERRUCHO</p>  <p>2. PRESS DE HOMBROS CON MANCUERNA</p>	5	15



VIERNES (FEMORALES Y GLUTEOS)	SETS	REPS
EJERCICIOS		
CURL DE PIERNAS ACOSTADO 	5	15
PATADAS PARA GLUTEOS CON CABLE 	5	15
CURL DE PIERNA SENTADO EN MAQUINA 	5	15
SUMO CON MANCUERNA 	5	15
DESPLANTES AVANZADOS 	5	MAXIMO