

## Rutina Full Body Quema Grasa

Instrucción: Se realizara un ejercicio de la 1ra super serie (A) en conjunto con otro de la misma super serie (B), se pasara a la **serie 2** y se realizara de la misma forma para pasar a la 2da superserie, descansa de 60 a 90 segundos entre series Esto en todos los bloques.

**LUNES MIERCOLES Y VIERNES** son los dias de entrenamiento cuerpo completo

Por ejemplo: En el bloque A, realizo press militar una serie de 20, inmediatamente me paso curl en supinacion, descanso 60 segundos y vuelvo a realizar esa super serie 2 veces mas para finalizar y pasar a la 2da super serie.

Despues de completar el entrenamiento,  
realizar de entre 20 minutos de cardio moderado constante.

Los dias **martes jueves y sabado** son los dias que descansara de la rutina de cuerpo completo y solo realizara de 20 a 40 minutos de cardio por las mañanas.

Bloque A		Series			Notas
	<b>1er superserie</b>	<b>serie 1</b>	<b>serie 2</b>	<b>serie 3</b>	
A	Hombro - Press Militar	1x20	1x20	1x20	
B	Antebrazo - Curl en Supinación	1x20	1x20	1x20	
	<b>2da súper serie</b>	<b>serie 1</b>	<b>serie 2</b>	<b>serie 3</b>	
A	Hombro - Elevaciones frontales con barra	1x20	1x20	1x20	
B	Antebrazo - Curl en Pronación	1x20	1x20	1x20	
Bloque B		Series			
	<b>1er superserie</b>	<b>serie 1</b>	<b>serie 2</b>	<b>serie 3</b>	
A	Pecho - Lagartijas	1x20	1x15	1x15	
B	Espalda - Remo con barra al pecho	1x20	1x15	1x15	
	<b>2da superserie</b>	<b>serie 1</b>	<b>serie 2</b>	<b>serie 3</b>	
A	Pecho - Aperturas	1x20	1x15	1x15	
B	Espalda - Jalones tras nuca en polea	1x20	1x15	1x15	
Bloque C		Series			
	<b>1er superserie</b>	<b>serie 1</b>	<b>serie 2</b>	<b>serie 3</b>	
A	Bicep - Curl con Mancuerna sentado	1x20	1x20	1x20	
B	Tricep - Jalones en polea agarre "trenza"	1x20	1x20	1x20	
	<b>2da superserie</b>	<b>serie 1</b>	<b>serie 2</b>	<b>serie 3</b>	
A	Bicep - Curl con barra agarre abierto	1x20	1x20	1x20	
B	Tricep - elevaciones con mancuerna	1x20	1x20	1x20	
Bloque D		Series			
	<b>1er superserie</b>	<b>serie 1</b>	<b>serie 2</b>	<b>serie 3</b>	
A	Pierna - Sentadilla completa con barra	1x25	1x20	1x15	
B	Abdomen - Elevaciones pies juntos	1x20	1x20	1x20	
	<b>2da superserie</b>	<b>serie 1</b>	<b>serie 2</b>	<b>serie 3</b>	
A	Pierna - Extensiones Cuadricep	1x20	1x20	1x20	
B	Abdomen - Crunches	1x20	1x20	1x20	

