ESPALDA

1.ª OPCIÓN DE RUTINA

Antes de realizar los ejercicios, es importante hacer estiramientos para el músculo que vas a trabajar. Recuerda ajustar los pesos según tu capacidad física.

ESPALDA



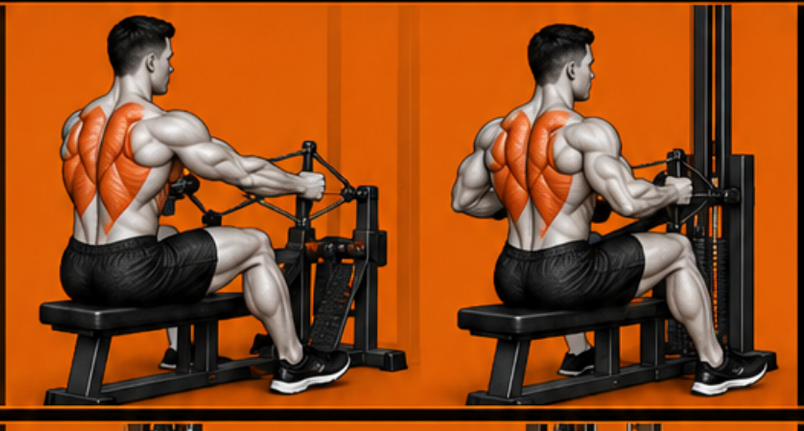
REMO INCLINADO CON BARRA

SERIES	3-4
REPETICIONES	10-12

1 min

INTERVALO DE DESCANSO

ESPALDA



REMO BAJO AGARRE ABIERTO

SERIES	3-4
REPETICIONES	10-12

1 min

INTERVALO DE DESCANSO

ESPALDA



JALÓN AL PECHO AGARRE ABIERTO

SERIES	3-4
REPETICIONES	10-12

1 min

INTERVALO DE DESCANSO

ESPALDA



REMO UNILATERAL

SERIES	3-4
REPETICIONES	10-12

1 min

INTERVALO DE DESCANSO

© 2024 EVOLUX | Todos los derechos reservados.
Contenido informativo. Consulta a un profesional de educación física.

EVOLUX PERFORMANCE

POSTERIOR

1.ª OPCIÓN DE RUTINA

Antes de realizar los ejercicios, es importante hacer estiramientos para el músculo que vas a trabajar. Recuerda ajustar los pesos según tu capacidad física.

POSTERIOR



PESO MUERTO RUMANO

SERIES	3-4
REPETICIONES	10-12

1 min

INTERVALO DE DESCANSO

POSTERIOR



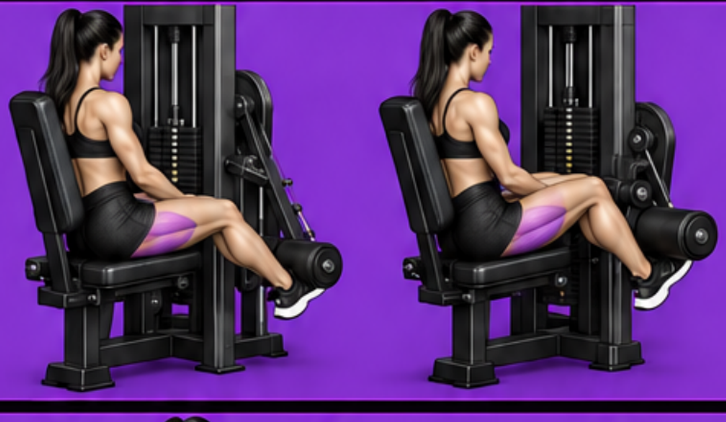
CURL FEMORAL ACOSTADO

SERIES	3-4
REPETICIONES	10-12

1 min

INTERVALO DE DESCANSO

POSTERIOR



CURL FEMORAL SENTADO

SERIES	3-4
REPETICIONES	10-12

1 min

INTERVALO DE DESCANSO

POSTERIOR



BUENOS DÍAS CON BARRA

SERIES	3-4
REPETICIONES	10-12

1 min

INTERVALO DE DESCANSO

© 2024 EVOLUX | Todos los derechos reservados.
Contenido informativo. Consulta a un profesional de educación física.

EVOLUX PERFORMANCE

GLÚTEO

2.ª OPCIÓN DE RUTINA

Antes de realizar los ejercicios, es importante hacer estiramientos para el músculo que vas a trabajar. Recuerda ajustar los pesos según tu capacidad física.

GLÚTEO



HIP THRUST CON MANCUERNAS

SERIES	3-4
REPETICIONES	10-12

1 min

INTERVALO DE DESCANSO

GLÚTEO



ABDUCCIÓN DE CADERA DE PIE EN MÁQUINA

SERIES	3-4
REPETICIONES	10-12

1 min

INTERVALO DE DESCANSO

GLÚTEO



PESO MUERTO RÍGIDO CON MANCUERNAS

SERIES	3-4
REPETICIONES	10-12

1 min

INTERVALO DE DESCANSO

GLÚTEO



GLÚTEO EN MÁQUINA

SERIES	3-4
REPETICIONES	10-12

1 min

INTERVALO DE DESCANSO

© 2024 EVOLUX | Todos los derechos reservados.
Contenido informativo. Consulta a un profesional de educación física.

EVOLUX PERFORMANCE