

# Entreno chica bikini fitness

---



---

Entrenamiento para categoría bikini fitness. Aquí tienes un entrenamiento dividido en grupos musculares para entrenar durante 5 días por semana.

Este entrenamiento está dividido según el trabajo que tiene que hacer una mujer para tener un cuerpo bikini fitness. Dando más importancia a partes como las piernas, glúteos y espalda.

Partes necesarias para destacar en en la categoría de bikini fitness.



---

## Día 1 piernas y gemelos

### Sentadillas

Al hacer un ejercicio multiarticular en pirámide descendente hace que se calienten bien los músculos y las articulaciones a trabajar. Con esto se evitan problemas en los demás ejercicios.

Lo harás en pirámide descendente. Empezando por unas repeticiones medias-altas y terminando en repeticiones medias en rangos de hipertrofia. Por lo que irás subiendo el peso en cada serie.

Es un ejercicio para centrarse en el peso a levantar. Intentando ir subiéndolo con el paso de los entrenos. Siempre con una buena técnica. Pero intentando siempre hacer una repetición más o poner un poco de peso más a la barra.

Los descansos entre series para este ejercicio son de entre 60 a 90 segundos. Eso hace que puedas descansar un poco entre una serie y otra. Por lo que podrás mover un poco más de peso que con descansos más cortos.

## **Extensión de cuádriceps**

La extensión de cuádriceps es un ejercicio de aislamiento para trabajar de forma directa el cuádriceps.

En este ejercicio el peso no es el importante. Tienes que coger el necesario para poder hacer las 12 repeticiones en cada serie. Pero lo suficientemente alto como para no poder hacer 15. Cuando puedas hacer 15, es el momento de subir de peso.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Los necesarios para que las pulsaciones bajen un poco, pero sin llegar a recuperarte del todo. Tienes que mantener las pulsaciones altas durante todo el ejercicio.

## **Prensa inclinada**

Este es un ejercicio que trabaja el conjunto de la pierna. Pero según donde coloques los pies, podrás cargar más trabajo sobre unas partes de la pierna sobre otras.

En este ejercicio el peso no es el importante. Tienes que coger el necesario para poder hacer las 12 repeticiones en cada serie. Pero lo suficientemente alto como para no poder hacer 15. Cuando puedas hacer 15, es el momento de subir de peso.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Los necesarios para que las pulsaciones bajen un poco, pero sin llegar a recuperarte del todo. Tienes que mantener las pulsaciones altas durante todo el ejercicio.

## Zancadas

Las zancadas son otro ejercicio que trabaja sobre el conjunto de la pierna. Tanto sobre el cuádriceps como sobre el glúteo y femoral. También ayuda a mejorar los músculos estabilizadores. Se puede hacer con barra o con mancuernas. Con mancuernas hay menos inestabilidad. Por lo que te lo recomiendo para empezar con este ejercicio y para poder mover pesos más grandes.

En este ejercicio el peso no es el importante. Tienes que coger el necesario para poder hacer las 12 repeticiones en cada serie. Pero lo suficientemente alto como para no poder hacer 15. Cuando puedas hacer 15, es el momento de subir de peso.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Los necesarios para que las pulsaciones bajen un poco, pero sin llegar a recuperarte del todo. Tienes que mantener las pulsaciones altas durante todo el ejercicio.

## Elevación de talones

Este es un ejercicio para los gemelos. Los gemelos son unos músculos especiales. Por genética y especialización, la mayor parte de sus fibras son de contracción lenta. Cada vez que das un paso, los gemelos hacen una repetición. Solo andando un minuto ya has hecho una serie de 60 repeticiones con tu peso. Por lo que se entrenan a altas repeticiones, 20-25 o incluso más. Llegar a 30, 35 o más, no es ningún problema.

## Objetivo del entrenamiento

El primer ejercicio es un multiarticular, un ejercicio básico. Y el hacerlo en pirámide descendente hace que se trabaje la pierna de manera general y se caliente bien. Este será el ejercicio pesado. En el que intentarás ir mejorando, haciendo una repetición más, o poner un poco más de peso.

Los siguiente son ejercicios de acumulación de trabajo. El peso necesario, la técnica correcta y un ritmo controlado en todo momento. La velocidad para hacer los ejercicios suele ser a una velocidad alta en la parte excéntrica y lenta y controlada en la concéntrica.

Los gemelos solo se entrenan con un ejercicio. No se busca un desarrollo del gemelo, solo un poco de trabajo. Los gemelos ya se trabajan de manera indirecta con el resto de la pierna. También al caminar o correr. Y tienen un trabajo extra si usas tacones.



---

## Día 2 Espalda y biceps

### Remo con barra

Al hacer un ejercicio multiarticular en pirámide descendente hace que se calienten bien los músculos y las articulaciones a trabajar. Con esto se evitan problemas en los demás ejercicios.

Lo harás en pirámide descendente. Empezando por unas repeticiones medias-altas y terminando en repeticiones medias en rangos de hipertrofia. Por lo que irás subiendo el peso en cada serie.

Es un ejercicio para centrarse en el peso a levantar. Intentando ir subiéndolo con el paso de los entrenos. Siempre con una buena técnica. Pero intentando siempre hacer una repetición más o poner un poco de peso más a la barra.

Los descansos entre series para este ejercicio son de entre 60 a 90 segundos. Eso hace que puedas descansar un poco entre una serie y otra. Por lo que podrás mover un poco más de peso que con descansos más cortos.

## Jalones

Los jalones es otro de los ejercicios básicos para la espalda. Trabajándola desde otro ángulo distinto. Eso hace tener un buen desarrollo y compensación de toda la parte trasera.

En este ejercicio el peso no es el importante. Tienes que coger el necesario para poder hacer las 12 repeticiones en cada serie. Pero lo suficientemente alto como para no poder hacer 15. Cuando puedas hacer 15, es el momento de subir de peso.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Los necesarios para que las pulsaciones bajen un poco, pero sin llegar a recuperarte del todo. Tienes que mantener las pulsaciones altas durante todo el ejercicio.

## Remo al mentón

Este es un ejercicio que trabaja el trapecio. Pero no solo en su porción superior que está entre los deltoides y el cuello. También por su parte media e inferior. Que está junto a la columna vertebral en la mitad alta de la espalda. También hay trabajo en deltoides y bíceps.

En este ejercicio el peso no es el importante. Tienes que coger el necesario para poder hacer las 12 repeticiones en cada serie. Pero lo suficientemente alto como para no poder hacer 15. Cuando puedas hacer 15, es el momento de subir de peso.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Los necesarios para que las pulsaciones bajen un poco, pero sin llegar a recuperarte del todo. Tienes que mantener las pulsaciones altas durante todo el ejercicio.

## Remo con mancuerna

Los remos con mancuerna son perfectos para aislar un poco más el dorsal y los músculos sinérgicos en este movimiento de tracción. Te ayudará a ver descompensaciones entre la parte izquierda y derecha. Pudiendo corregirlas y que no te veas descompensada. Y como se hace con mancuerna, el agarre es cerrado. Esto compensa con el remo en barra que tiene un agarre medio. Y por tener la muñeca libre hace que tengas un agarre, neutro mucho más natural.

En este ejercicio el peso no es el importante. Tienes que coger el necesario para poder hacer las 12 repeticiones en cada serie. Pero lo suficientemente alto como para no poder hacer 15. Cuando puedas hacer 15, es el momento de subir de peso.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Los necesarios para que las pulsaciones bajen un poco, pero sin llegar a recuperarte del todo. Tienes que mantener las pulsaciones altas durante todo el ejercicio.

## Curl de biceps

Este es el único ejercicio que trabaja directamente los biceps. La razón de esto es que en todos los ejercicios anteriores, el biceps tiene una parte importante de trabajo. Es el encargado de ayudar en todos los movimientos de tracción. Por lo que ya lo tendrás bastante estimulado y no será necesario meterle mucha más carga de trabajo. Es lo bueno de entrenar con ejercicios multiarticulares.

El hacer este ejercicio a 15 repeticiones no es más que por variar el rango. Hacer más un bombeo, ir acumulando tensión al músculo.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Los necesarios para que las pulsaciones bajen un poco, pero sin llegar a recuperarte del todo. Tienes que mantener las pulsaciones altas durante todo el ejercicio.

## Objetivo del entrenamiento

El primer ejercicio es un multiarticular, un ejercicio básico. Y el hacerlo en pirámide descendente hace que se trabaje la pierna de manera general y se caliente bien. Este será el ejercicio pesado. En el que intentarás ir mejorando, haciendo una repetición más, o poner un poco más de peso.

Los siguientes son ejercicios de acumulación de trabajo. El peso necesario, la técnica correcta y un ritmo controlado en todo momento. La velocidad para hacer los ejercicios suele ser a una velocidad alta en la parte excéntrica y lenta y controlada en la concéntrica.

El trabajo de la espalda es muy importante. Muchas veces se descuida por que podemos vérnosla nosotros mismos. Pero es un gran indicador de un cuerpo trabajado.

Unos dorsales con algo de forma en V hacen que la cintura se vea más estrecha. Y cierta profundidad y relieve en la parte alta es una señal que esa espalda se ha trabajado bien.



---

## Día 3 Hombros y tríceps

### Press militar

Al hacer un ejercicio multiarticular en pirámide descendente hace que se calienten bien los músculos y las articulaciones a trabajar. Con esto se evitan problemas en los demás ejercicios.

Lo harás en pirámide descendente. Empezando por repeticiones medias-altas y terminando en repeticiones medias en rangos de fuerza-resistencia o hipertrofia. Por lo que irás subiendo el peso en cada serie.

Es un ejercicio para centrarse en el peso a levantar. Intentando ir subiéndolo con el paso de los entrenos. Siempre con una buena técnica. Pero intentando siempre hacer una repetición más o poner un poco de peso más a la barra.

Los descansos entre series para este ejercicio son de entre 60 a 90 segundos. Eso hace que puedas descansar un poco entre una serie y otra. Por lo que podrás mover un poco más de peso que con descansos más cortos.

## Elevaciones laterales

Las elevaciones laterales es un ejercicio de aislamiento de la parte media del deltoides. Esta es la parte del deltoides que marcará tu amplitud de hombros.

En este ejercicio el peso no es el importante. Tienes que coger el necesario para poder hacer las 12 repeticiones en cada serie. Pero lo suficientemente alto como para no poder hacer 15. Cuando puedas hacer 15, es el momento de subir de peso.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Los necesarios para que las pulsaciones bajen un poco, pero sin llegar a recuperarte del todo. Tienes que mantener las pulsaciones altas durante todo el ejercicio.

## Elevaciones frontales

Este es un ejercicio que trabaja la porción frontal del deltoides. Esta es la parte que diferenciará el hombro del pectoral. Dando un aspecto en 3D desde la parte frontal. Remarcando la unión del brazo con el tronco.

En este ejercicio el peso no es el importante. Tienes que coger el necesario para poder hacer las 12 repeticiones en cada serie. Pero lo suficientemente alto como para no poder hacer 15. Cuando puedas hacer 15, es el momento de subir de peso.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Los necesarios para que las pulsaciones bajen un poco, pero sin llegar a recuperarte del todo. Tienes que mantener las pulsaciones altas durante todo el ejercicio.

## Elevaciones traseras o pájaros

Las elevaciones traseras es una parte importante a la hora de ver la espalda. En una pose de doble bíceps trasera. Una de las cosas que más destaca y marca la diferencia es la porción trasera del deltoides. Tiene un papel protagonista en la unión entre el brazo y la espalda.

En este ejercicio el peso no es el importante. Tienes que coger el necesario para poder hacer las 12 repeticiones en cada serie. Pero lo suficientemente alto como para no poder hacer 15. Cuando puedas hacer 15, es el momento de subir de peso.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Los necesarios para que las pulsaciones bajen un poco, pero sin llegar a recuperarte del todo. Tienes que mantener las pulsaciones altas durante todo el ejercicio.

## Extensión de triceps en polea

Este es el único ejercicio que trabaja directamente los triceps. La razón de esto es que en el press militar, el triceps tiene una parte importante de trabajo. Y en el día en el que se trabaja el pectoral, también se trabajará de forma indirecta. Por lo que ya tiene cierto estímulo. Aunque puede ser necesario meterle algo más de carga de trabajo.

Es por eso que en este ejercicio harás 5 series en pirámide. Para que el trabajo sobre el triceps sea mayor. Con más intensidad y más volumen de trabajo.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Por que aunque tenga 5 series con repeticiones descendentes, la intensidad tiene que ser alta. Aprovecha los 60 segundos para tener el mayor descanso que puedas y poder mover peso. Pero sin llegar a hacerlo como en el primer ejercicio.

Este sería una mezcla entre el primer ejercicio y los siguientes.

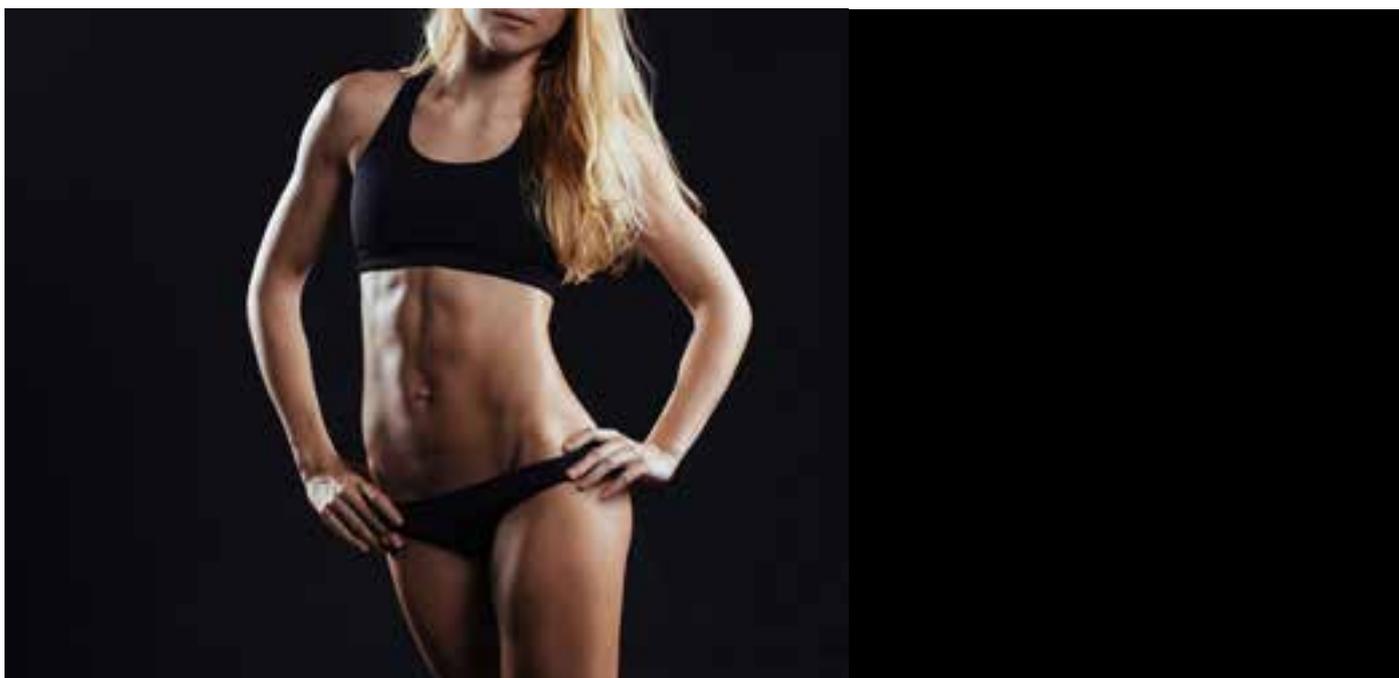
## Objetivo del entrenamiento

El primer ejercicio es un multiarticular, un ejercicio básico. Y el hacerlo en pirámide descendente hace que se trabaje el hombro de manera general y se caliente bien. Este será el ejercicio pesado. En el que intentarás ir mejorando, haciendo una repetición más, o poner un poco más de peso.

Los siguiente son ejercicios de acumulación de trabajo. El peso necesario, la técnica correcta y un ritmo controlado en todo momento. La velocidad para hacer los ejercicios suele ser a una velocidad alta en la parte excéntrica y lenta y controlada en la concéntrica.

El trabajo del hombro es interesante de cara a ver un cuerpo compensado. Un desarrollo correcto de los hombros es necesario para diferenciar un cuerpo trabajado de otro con hombros caídos, planos y sin forma definida.

El triceps también es una parte importante. Cuando pensamos en el brazo, pensamos en el biceps. Pero el triceps forma las 2/3 partes del brazo. a nivel estético es esencial.



---

## Día 4 Femoral y glúteos

### Zancadas

Con las zancadas no solo se trabaja el femoral y los glúteos, sino la pierna en general. Al hacer un ejercicio multiarticular en pirámide descendente hace que se calienten bien los músculos y las articulaciones a trabajar. Con esto se evitan problemas en los demás ejercicios.

Lo harás en pirámide descendente. Empezando por unas repeticiones medias-altas y terminando en repeticiones medias en rangos de hipertrofia. Por lo que irás subiendo el peso en cada serie.

Es un ejercicio para centrarse en el peso a levantar. Intentando ir subiéndolo con el paso de los entrenos. Siempre con una buena técnica. Pero intentando siempre hacer una repetición más o poner un poco de peso más a la barra.

Los descansos entre series para este ejercicio son de entre 60 a 90 segundos. Eso hace que puedas descansar un poco entre una serie y otra. Por lo que podrás mover un poco más de peso que con descansos más cortos.

## Curl femoral

El curl femoral es un ejercicio de aislamiento específico para los femorales.

En este ejercicio el peso no es el importante. Tienes que coger el necesario para poder hacer las 12 repeticiones en cada serie. Pero lo suficientemente alto como para no poder hacer 15. Cuando puedas hacer 15, es el momento de subir de peso.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Los necesarios para que las pulsaciones bajen un poco, pero sin llegar a recuperarte del todo. Tienes que mantener las pulsaciones altas durante todo el ejercicio.

## Patada de glúteos

Este es un ejercicio de aislamiento específico para los glúteos. Sobre todo del glúteo mayor. El glúteo mayor es la porción más externa del glúteo. Hará que tenga más relieve en la parte trasera. Se verá un culo más alto, separado de la pierna.

En este ejercicio el peso no es el importante. Tienes que coger el necesario para poder hacer las 12 repeticiones en cada serie. Pero lo suficientemente alto como para no poder hacer 15. Cuando puedas hacer 15, es el momento de subir de peso.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Los necesarios para que las pulsaciones bajen un poco, pero sin llegar a recuperarte del todo. Tienes que mantener las pulsaciones altas durante todo el ejercicio.

## **Peso muerto con piernas rectas**

Esta es una forma de hacer el peso muerto tradicional que, al mantener la piernas rectas, carga todo el trabajo sobre femorales, glúteo y lumbares. Este es un ejercicio para trabajar en conjunto la parte trasera de la pierna y la espalda baja. Evitando descompensaciones.

En este ejercicio el peso no es el importante. Tienes que coger el necesario para poder hacer las 12 repeticiones en cada serie. Pero lo suficientemente alto como para no poder hacer 15. Cuando puedas hacer 15, es el momento de subir de peso.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Los necesarios para que las pulsaciones bajen un poco, pero sin llegar a recuperarte del todo. Tienes que mantener las pulsaciones altas durante todo el ejercicio.

## Abductores en máquina

Este es un ejercicio para trabajar la parte lateral del muslo y del glúteo. Cuanto más a delante lleves la espalda, incluso levantándote del asiento, más aislaras el glúteo y menos trabajo harás con los muslos.

Con este ejercicio trabajas el glúteo medio y menor. Esas porciones del glúteo son las que están en la parte más profunda y te dan un relieve lateral. O lo que es lo mismo. Tendrás un culo más redondo.

En este ejercicio el peso no es el importante. Tienes que coger el necesario para poder hacer las 12 repeticiones en cada serie. Pero lo suficientemente alto como para no poder hacer 15. Cuando puedas hacer 15, es el momento de subir de peso.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Los necesarios para que las pulsaciones bajen un poco, pero sin llegar a recuperarte del todo. Tienes que mantener las pulsaciones altas durante todo el ejercicio.

## Objetivo del entrenamiento

El primer ejercicio es un multiarticular, un ejercicio básico. Y el hacerlo en pirámide descendente hace que se trabaje la pierna de manera general y se caliente bien. Este será el ejercicio pesado. En el que intentarás ir mejorando, haciendo una repetición más, o poner un poco más de peso.

Los siguientes son ejercicios de acumulación de trabajo. El peso necesario, la técnica correcta y un ritmo controlado en todo momento. La velocidad para hacer los ejercicios suele ser a una velocidad alta en la parte excéntrica y lenta y controlada en la concéntrica.

Este es un día específico de glúteo y femoral. Esto es por que es una zona más problemática y también de mayor importancia a la hora de tener un cuerpo bikini. Piernas bien desarrolladas y compensadas. Glúteos firmes con buen desarrollo y volumen. Con una separación clara entre pierna y espalda son esenciales.



---

## Día 5 Pectoral y abdominales

### Press de banca inclinado

Al hacer un ejercicio multiarticular en pirámide descendente hace que se calienten bien los músculos y las articulaciones a trabajar. Con esto se evitan problemas en los demás ejercicios.

Lo harás en pirámide descendente. Empezando por unas repeticiones medias-altas y terminando en repeticiones medias en rangos de fuerza-resistencia o hipertrofia. Por lo que irás subiendo el peso en cada serie.

Es un ejercicio para centrarse en el peso a levantar. Intentando ir subiéndolo con el paso de los entrenos. Siempre con una buena técnica. Pero intentando siempre hacer una repetición más o poner un poco de peso más a la barra.

Los descansos entre series para este ejercicio son de entre 60 a 90 segundos. Eso hace que puedas descansar un poco entre una serie y otra. Por lo que podrás mover un poco más de peso que con descansos más cortos.

## Contractora

La contractora es una máquina de aislamiento específica para el pectoral.

En este ejercicio el peso no es el importante. Tienes que coger el necesario para poder hacer las 12 repeticiones en cada serie. Pero lo suficientemente alto como para no poder hacer 15. Cuando puedas hacer 15, es el momento de subir de peso.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Los necesarios para que las pulsaciones bajen un poco, pero sin llegar a recuperarte del todo. Tienes que mantener las pulsaciones altas durante todo el ejercicio.

## Elevación de piernas

Este es un ejercicio de aislamiento específico para los abdominales. Sobre todo de la porción inferior del abdominal.

En este ejercicio no hay peso. Las repeticiones son altas. Trabajando en rangos de resistencia.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Los necesarios para que las pulsaciones bajen un poco, pero sin llegar a recuperarte del todo. Tienes que mantener las pulsaciones altas durante todo el ejercicio.

## Encogimientos

Este es un ejercicio de aislamiento específico para los abdominales. Este ejercicio trabaja los abdominales en su totalidad.

En este ejercicio no hay peso. Las repeticiones son altas. Trabajando en rangos de resistencia.

Los descansos entre series serán de entre 30 a 60 segundos. Los necesarios para que las pulsaciones bajen un poco, pero sin llegar a recuperarte del todo. Tienes que mantener las pulsaciones altas durante todo el ejercicio.

## Planchas laterales

Este es un ejercicio para trabajar la parte lateral de los abdominales.

Debes estar entre 30 y 60 segundos por cada lado. Si puedes estar más mejor.

Los descansos entre series serán de entre 30 segundos o incluso menos. Sobre todo si puedes estar más de 60 segundos.

Si puedes estar más de 60 segundos por lado, intenta no hacer pausas entre una serie y otra. Así subirás la intensidad del ejercicio.

## Objetivo del entrenamiento

El press de banca inclinado es más aconsejable que el press plano por que incide más en la parte alta del pectoral. Es preferible trabajarlo inclinado por que la parte superior es la única parte visible del pectoral en la mujer.

El primer ejercicio es un multiarticular, un ejercicio básico. Y el hacerlo en pirámide descendente hace que se trabaje la pierna de manera general y se caliente bien. Este será el ejercicio pesado. En el que intentarás ir mejorando, haciendo una repetición más, o poner un poco más de peso.

Aun así, el trabajo del pectoral no es prioritario. Un desarrollo excesivo lleva a estirar el pecho. Cuando el pectoral se hace más grande, la glándulas mamarias se tienen que repartir en una superficie mayor. O lo que es lo mismo, se aplanará.

Por eso es aconsejable el press inclinado. Trabaja la parte superior del pectoral. También hace que se ejercite más que con el press plano los triceps y la parte frontal del hombro.

Con los abdominales pasa algo parecido. Solo se verán cuando no tengas grasa en la barriga. Por lo que hacer muchos abdominales no ayuda a que se vean. Todo lo contrario. Con unos abdominales muy hipertrofiados, el perímetro de la cintura crece porque los músculos son más grandes. Viéndose una cintura más grande.

Los abdominales se suelen entrenar en rangos de repeticiones altos. Para evitar estimular las fibras tipo II, las fibras que se hipertrofian.

Llegando a entrenar los abdominales laterales de manera isométrica para evitar su crecimiento y mantener una cintura estrecha. Estrecha pero con trabajo y con tono muscular.

# Construye tu físico

## Entrenamiento chica bikini fitness

### Día 1 piernas y gemelos



**5 series en pirámide de 15, 12, 10 8 y 8 rep.**



**4 series de 12 rep**



**4 series de 12 rep**



**4 series de 12 rep**

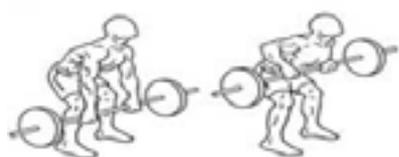


**4 series hasta el fallo**

# Construye tu físico

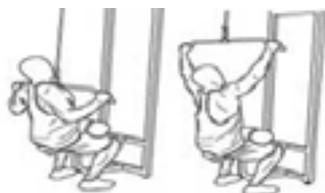
## Entrenamiento chica bikini fitness

### Día 2 Espalda y biceps



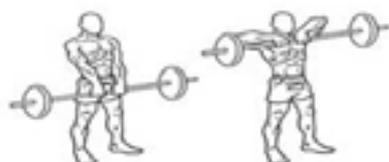
Remo con barra

5 series en pirámide de 15, 12, 10 8 y 8 rep.



Jalones

4 series de 12 rep



Remo al mentón

4 series de 12 rep



Remo con mancuerna

4 series de 12 rep



Curl alterno

4 series de 12 rep

# Construye tu físico

## Entrenamiento chica bikini fitness

### Día 3 Hombros y triceps



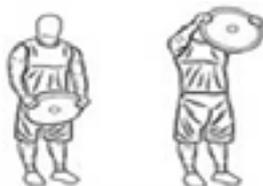
**Press militar**

**5 series en pirámide de 15, 12, 10 8 y 8 rep.**



**Elevación lateral**

**4 series de 12 rep**



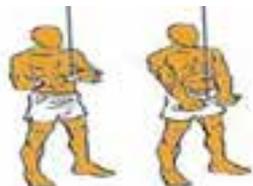
**Elevación frontal**

**4 series de 12 rep**



**Elevación trasera**

**4 series de 12 rep**



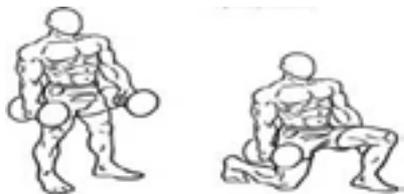
**Extensión de triceps**

**5 series en pirámide de 15, 12, 10, 10 y 8 rep.**

# Construye tu físico

## Entrenamiento chica bikini fitness

### Día 4 Femoral y glúteos



Zancadas

5 series en pirámide de 15, 12, 10 8 y 8 rep.



Curl femoral

4 series de 12 rep



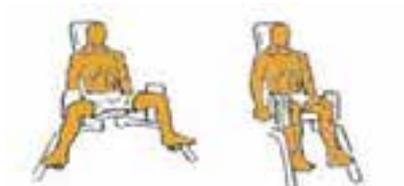
Patada de glúteos

4 series de 12 rep



Peso muero piernas rectas

4 series de 12 rep



Abductores

4 series de 12 rep

# Construye tu físico

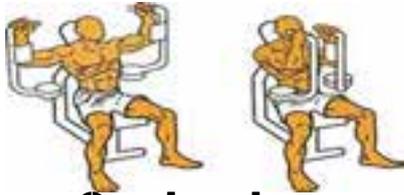
## Entrenamiento chica bikini fitness

### Día 5 Pectoral y abdominales



**Press banca inclinado**

**5 series en pirámide de 15, 12, 10 8 y 8 rep.**



**Contractora**

**4 series de 12 rep**



**Elevación de piernas**

**4 series de 30 rep**



**Abdominales**

**4 series de 30 rep**



**Plancha lateral**

**4 series de 30 a 60 seg**

# Rutina de hipertrofia expres

Y esta es la rutina de entrenamiento chica bikini fitness

Espero que te sirva de ayuda para mejora.

Y recuerda que para cualquier pregunta, duda, sugerencia o comentarme lo que quieras, puedes contactar conmigo [aquí](#).

Felices agujetas.

## Advertencia

Estos ejercicios son a modo informativo.

Una mala ejecución puede llevarte a sufrir una lesión.

En ningún caso sustituyen indicaciones médicas.

En caso de sufrir una lesión previa o una enfermedad, consulta con un especialista. Él te indicará si puedes o no hacer estos ejercicios, y en que intensidad los puedes hacer.

Construye tu físico no se hace responsable de un uso inapropiado de estos u otros ejercicios.