

RUTINA BÁSICA II GGMA

DURACIÓN: 4 SEMANAS / 4 DÍAS A LA SEMANA / 1 DÍA RECREATIVO
(CLASES DE SALÓN)

INDICACIONES

Son dos o tres ejercicios por grupo muscular, la cual tiene dos alternativas para ejecutarlo. Se debe realizar un calentamiento cardiovascular previo de 10 minutos. Se debe realizar 2 series de 20 repeticiones de calentamiento del músculo que se va a trabajar. Trabajo cardiovascular de 20 min, después de cada entrenamiento, exonerando el día de piernas.



DESCUBRE
tu **POTENCIAL**

ELABORADO POR: STAFF GOLD'S GYM

DÍA 1

CUÁDRICEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Sentadillas sin peso	3	15	60"	
Prensa 45° pies separados	3	15	60"	
Prensa horizontal	3	15	60"	
Sentadillas Hack	3	15	60"	
Extensiones en máquina a 2 piernas	3	15	60"	
FEMORAL (ISQUITIBIAL E ISQUIOSURAL)	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Curl femoral en máquina posición prono (tumbado)	3	15	60"	
Curl femoral en máquina de pie	3	15	60"	
Peso muerto con ligera flexión de rodillas	3	15	60"	
GLUTEOS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Extensión en máquina de rodillo	3	15	60"	
Patadas traseras desde cuadrupedia	3	15	60"	

DÍA 2

PECTORAL	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Press de banca superior con mancuernas	3	20	60"	
Press de banca plano con barra	3	20	60"	
Aperturas en peck-deck	3	15	60"	
Aperturas con mancuernas en banco horizontal con giro a supinación	3	15	60"	
Press de banca superior en multipower	3	15	60"	
Press en máquina sentado	3	15	60"	
BÍCEPS	SERIES	SERIES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Curl con barra EZ agarre ancho	3	15	60"	
Predicador en máquina de placas	3	15	60"	
Predicador con barra en banco Scott	3	15	60"	

RUTINA BÁSICA II GGM

DURACIÓN: 4 SEMANAS / 4 DÍAS A LA SEMANA / 1 DÍA RECREATIVO
(CLASES DE SALÓN)

INDICACIONES

Son dos o tres ejercicios por grupo muscular, la cual tiene dos alternativas para ejecutarlo. Se debe realizar un calentamiento cardiovascular previo de 10 minutos. Se debe realizar 2 series de 20 repeticiones de calentamiento del músculo que se va a trabajar. Trabajo cardiovascular de 20 min, después de cada entrenamiento, exonerando el día de piernas.

ELABORADO POR: STAFF GOLD'S GYM



DESCUBRE
tu **POTENCIAL**

DÍA 3

ESPALADA	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Dominadas asistidas	3	20	60"	
Jalón ancho al pecho pronó	3	15	60"	
Pullover en banco	3	15	60"	
Remo sentado en máquina	3	15	60"	
TRÍCEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Fondos entre bancos	3	15	60"	
Fondos en paralelas con agarre estrecho	3	15	60"	
Extensiones en máquina de placas	3	15	60"	

DÍA 4

HOMBROS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Press hombros en máquina	3	15	60"	
Press hombros con mancuernas	3	15	60"	
Elevaciones laterales a dos manos con máquina	3	15	60"	
Peso muerto con las rodillas extendidas con mancuernas	3	15	60"	
ABDOMINALES	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Elevación de cadera en suelo	3	20	60"	
Encogimiento o Crunch con rodillas flexionadas y pies en el suelo	3	20	60"	