

RUTINA BÁSICA I GGMO

DURACIÓN: 4 SEMANAS / 2 DÍAS A LA SEMANA / 3 DÍAS RECREATIVOS
(CLASES DE SALÓN)

INDICACIONES

Son dos 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

ABDOMINALES	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Encogimiento o Crunch con rodillas flexionadas y pies en el suelo	4	20	60" 60"	3C, 3D
Elevación de cadera en suelo	4	20		3B
CUÁDRICEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Prensa 45° pies separados	4	15	60"	6A
Prensa horizontal	4	15	DESCANSO	6A
Extensiones en máquina a 2 piernas	4	15	60"	1A,1B,1C
Sentadillas Hack	4	15	60"	LIBRE
FEMORAL (ISQUITIBIAL E ISQUIOSURAL)	SERIES	SERIES	60"	Nº DE MÁQUINA
Curl femoral en máquina posición prono (tumbado)	4	15	60"	2A, 2B, 2C
Curl femoral en máquina de pie	4	15	DESCANSO	16A
Peso muerto con las rodillas extendidas con barra	4	15	60"	LIBRE
Peso muerto con las rodillas extendidas con mancuernas	4	15	60"	LIBRE
GLUTEOS	SERIES	SERIES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Patadas traseras desde cuadrupedia	4	15	60"	10A
Extensión en polea baja con sujeción al tobillo de pie	4	15	60"	1A, 1B, 1C
ADUCTORES Y ABDUCTORES	SERIES	SERIES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Abducción en máquina sentado	4	15	60"	4A,4B
Abducción en polea baja con sujeción al tobillo	4	15	60"	1A,1B,1C

RUTINA BÁSICA I GGMO

DURACIÓN: 4 SEMANAS / 2 DÍAS A LA SEMANA / 3 DÍAS RECREATIVOS
(CLASES DE SALÓN)

INDICACIONES

: Son dos 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 2

PECTORAL	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Press en máquina sentado	4	20	60"	5A
Fondos en paralelas agarre amplio	4	20	60"	1A
Aperturas en peck-deck	4	15	60"	7A
Aperturas con mancuernas con respaldo inclinado	4	15	60"	LIBRE
ESPALDA	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Jalón ancho al pecho prono	4	15	60"	111B
Dominadas asistidas	4	15	60"	11A
Remo sentado en máquina	4	15	60"	10A
Remo en polea baja con agarre estrecho	4	15	60"	1C
Hiperextensiones en máquina	4	15	60"	1A,1B
Hiperextensiones en suelo	4	15	60"	LIBRE
HOMBROS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Press hombros en máquina	4	15	60"	1A
Press hombros con barra al frente en multipower (press militar)	4	15	60"	1B
Elevaciones laterales a dos manos con máquina	4	15	60"	LIBRE
Elevaciones frontales alternas con mancuernas a dos manos	4	15	60"	LIBRE
BÍCEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Predicador en máquina de placas	4	15	60"	12A
Curl en polea a dos manos	4	15	60"	1A (NARANJA)
Predicador con barra en banco Scott	4	15	60"	LIBRE
Concentrado en máquina de polea	4	15	60"	1A (NARANJA)
TRÍCEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MAQUINA
Extensiones en polea alta a 2 manos con barra recta en pronación	4	15	60"	1B (NARANJA)
Extensiones en máquina de placas	4	15	60"	13A, 13B, 13C
Fondos en paralelas con agarre estrecho	4	15	60"	11A
Fondos entre bancos	4	15	60"	LIBRE