

## RUTINA BÁSICA II GGMO

**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

<b>CUÁDRICEPS</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>Nº DE MÁQUINA</b>
Sentadillas sin peso	3	20	60"	LIBRE
Prensa 45° pies separados	3	20	60"	7A
Prensa horizontal	3	20	60"	6A
Sentadillas Hack	3	20	60"	LIBRE
Extensiones en máquina a 2 piernas	3	20	60"	1A, 1B, 1C
<b>FEMORAL (ISQUITIBIAL E ISQUIOSURAL)</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>Nº DE MÁQUINA</b>
curl femoral en máquina posición prono (tumbado)	3	15	60"	2A, 2B, 2C
curl femoral en máquina de pie	3	15	60"	16A
Peso muerto con ligera flexión de rodillas	3	15	60"	LIBRE
<b>GLUTEOS</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>Nº DE MÁQUINA</b>
Extensión en máquina de rodillo	3	15	60"	10B
Patadas traseras desde cuadrupedia	3	15	60"	10A

#### DÍA 2

<b>PECTORAL</b>	<b>SERIES</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>Nº DE MÁQUINA</b>
Press de banca superior con mancuernas	3	20	60"	LIBRE
Press de banca plano con barra	3	20	60"	1A, 1B, 1C
Aperturas en peck-deck	3	15	60"	7A
Aperturas con mancuernas en banco horizontal	3	15	60"	LIBRE
Press de banca superior en multipower	3	15	60"	6B
Press en máquina sentado inclinado	3	15	60"	6A
<b>BÍCEPS</b>	<b>SERIES</b>	<b>SERIES</b>	<b>DESCANSO</b>	<b>Nº DE MÁQUINA</b>
curl con barra EZ agarre ancho	3	15	60"	LIBRE
curl en polea a dos manos	3	15	60"	1A, 1B, 1C
Predicador en máquina de placas	3	15	60"	1A, 1B, 1C
Predicador con barra en banco Scott	3	15	160"	LIBRE

## RUTINA BÁSICA II GGMO

**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 3

ESPALADA	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Dominadas asistidas	3	20	60"	1A
Jalón ancho al pecho pronado	3	15	60"	1B
Pullover en banco	3	15	60"	LIBRE
Remo sentado en máquina	3	15	60"	12A
Remo en polea baja con agarre estrecho	3	15	60"	1C
TRÍCEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Fondos entre bancos	3	15	60"	LIBRE
Fondos asistidos en paralelas con agarre estrecho	3	15	60"	11A
Extensiones en máquina de placas	3	15	60"	13A,13B,13C
Extensiones en polea alta a 2 manos con barra recta en pronación	3	15	60"	1A,1B

#### DÍA 4

HOMBROS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Press hombros en máquina	3	15	60"	1A
Press hombros con mancuernas	3	15	60"	LIBRE
Elevaciones laterales a dos manos con máquina	3	15	60"	LIBRE
Elevaciones laterales a dos manos con mancuernas	3	15	60"	LIBRE
ABDOMINALES	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Elevación de cadera en suelo	3	20	60"	LIBRE
Encogimiento o Crunch con rodillas flexionadas y pies en el suelo	3	20	60"	LIBRE