

RUTINA BÁSICA III GGMO

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

INDICACIONES

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

ESPALADA	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MAQUINA
Dominadas asistidas	4	20	45"	11A (ROJO)
Remo sentado en máquina	4	20	45"	1C (NARANJA)
Pullover sentado en máquina	4	20	45"	8A
Pullover en banco	4	20	45"	LIBRE
Hiperextensiones en máquina	4	20	45"	1A,1B
PECTORAL	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MAQUINA
Press en máquina sentado inclinado	4	20	45"	5A,5B
Press de banca superior con mancuerna	4	20	45"	LIBRE
Aperturas en peck-deck	4	20	45"	7A
Aperturas con mancuernas en banco horizontal	4	20	45"	LIBRE
Press en máquina sentado inclinado	4	20	45"	6A,6D
ABDOMINALES	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MAQUINA
Encogimiento o Crunch con rodillas flexionadas y pies en el suelo	4	20	60"	LIBRE

RUTINA BÁSICA III GGMO

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

INDICACIONES

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 2

HOMBROS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Press hombros en máquina	4	20	45"	1A
Press hombros con mancuernas	4	20	45"	LIBRE
Elevaciones frontales con barra	4	20	45"	LIBRE
Elevaciones frontales con barra en polea baja	4	20	45"	1A (NARANJA)
BÍCEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Curl alterno con supinación de mancuernas sentado respaldo inclinado	4	15	45"	LIBRE
Concentrado en máquina de polea	4	15	45"	1A (NARANJA)
Concentrado en máquina de placas	4	15	45"	1A (NARANJA)
TRÍCEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Extensiones tras nuca con mancuerna a 2 manos sentado	4	15	45"	LIBRE
Press francés con mancuerna lateral a 1 mano	4	15	45"	LIBRE
Fondos en paralelas con agarre estrecho	4	15	45"	LIBRE
Fondos entre bancos	4	15	45"	LIBRE
ABDOMINALES	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Encogimiento o Crunch con rodillas flexionadas y pies en el suelo	4	20	60"	LIBRE

RUTINA BÁSICA III GGMO

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

INDICACIONES

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

CUÁDRICEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Extensiones en máquina a 2 piernas	4	15	45"	1A, 1B, 1C
Prensa horizontal	4	15	45"	7A (NARANJA)
Sentadillas sin peso	4	15	45"	LIBRE
Sentadillas Hack	4	15	45"	LIBRE
FEMORAL (ISQUITIBIAL E ISQUIOSURAL)	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Curl femoral en máquina posición prono (tumbado)	4	15	45"	2A, 2B, 2C (ROJO)
Curl femoral en máquina de pie	4	15	45"	16A
Peso muerto con las rodillas extendidas con barra	4	15	45"	LIBRE
Peso muerto con las rodillas extendidas con mancuernas	4	15	45"	LIBRE
GLUTEOS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Extensión en máquina de rodillo	4	15	45"	LIBRE
Patadas traseras desde cuadrupedia	4	15	45"	10A
Abducción en máquina sentado	4	15	45"	4A, 4B
PANTORRILLA	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Flexión plantar a 2 piernas en máquina de pie	4	15	60"	LIBRE
ABDOMINALES	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Encogimiento o Crunch con rodillas flexionadas y pies en el suelo	4	15	60"	LIBRE