

## 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

| <b>HOMBROS</b>   | <b>SERIES</b> | <b>REPETICIONES</b> | <b>DESCANSO</b> | <b>Nº DE MÁQUINA</b> |
|--|---------------|---------------------|-----------------|----------------------|
| 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)         |
| <b>BÍCEPS</b>  | <b>SERIES</b> | <b>REPETICIONES</b> | <b>DESCANSO</b> | <b>Nº DE MÁQUINA</b> |
| 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)         |
| <b>TRÍCEPS</b>   | <b>SERIES</b> | <b>REPETICIONES</b> | <b>DESCANSO</b> | <b>Nº DE MÁQUINA</b> |
| 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                |
| <b>ABDOMINALES</b>   | <b>SERIES</b> | <b>REPETICIONES</b> | <b>DESCANSO</b> | <b>Nº DE MÁQUINA</b> |
| 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             |