

RUTINA BÁSICA I GCSI

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"	LIBRE
Elevación de cadera en suelo	4	20	60"	LIBRE
CUÁDRICEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Prensa 45° pies separados	4	15	60"	
Prensa horizontal	4	15	60"	
Extensiones en máquina a 2 piernas	4	15	60"	
Sentadillas Hack	4	15	60"	
FEMORAL (ISQUITIBIAL E ISQUIOSURAL)	SERIES	SERIES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Curl femoral en máquina de pie	4	15	60"	
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"	
Extensión en polea baja con sujeción al tobillo de pie	4	15	60"	
ADUCTORES Y ABDUCTORES	SERIES	SERIES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Abducción en máquina sentado	4	15	60"	
Abducción en polea baja con sujeción al tobillo	4	15	60"	
Abducción en polea baja con sujeción al tobillo				
Abducción en máquina sentado				

RUTINA BÁSICA I GCSI

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