

RUTINA BÁSICA II GCSI

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

FEMORAL (ISQUITIBIAL E ISQUIOSURAL)	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Peso muerto con ligera flexión de rodillas	3	15	60"	28
Curl femoral en máquina posición prono (tumbado)	3	15	60"	21
Curl femoral en máquina de pie	3	15	60"	13
GLUTEOS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Extensión en máquina de rodillo	3	15	60"	13
Patadas traseras desde cuadrupedia	3	15	60"	25
CUÁDRICEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Sentadillas sin peso	3	20	60"	28
Prensa 45° pies separados	3	20	60"	23
Prensa horizontal	3	20	60"	
Sentadillas Hack	3	20	60"	28
Extensiones en máquina a 2 piernas	3	20	60"	21

DÍA 2

PECTORAL	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Press de banca plano con mancuernas	3	20	60"	1,32
Press de banca plano con barra	3	20	60"	26
Aperturas en peck-deck	3	15	60"	19
Aperturas con mancuernas en banco horizontal	3	15	60"	1,32
con giro a supinación	3	15	60"	
Press de banca superior en multipower	3	15	60"	24
Press en máquina sentado inclinado				21
BÍCEPS	SERIES	SERIES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Curl con barra EZ agarre ancho	3	15	60"	30
Curl en polea a dos manos	3	15	60"	20
Predicador en máquina de placas	3	15	60"	19
Predicador con barra en banco Scott	3	15	160"	20

RUTINA BÁSICA II GCSI

DURACIÓN: 4 SEMANAS /4 DIAS A LA SEMANA (1 DIA 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.

ELABORADO POR: STAFF GOLD'S GYM



DESCUBRE
tu **POTENCIAL**

DÍA 3

ESPALADA	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Dominadas asistidas	3	20	60"	17
Jalón ancho al pecho prono	3	15	60"	21
Remo sentado en máquina	3	15	60"	21
Remo en polea baja con agarre estrecho	3	15	60"	21
TRÍCEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Fondos entre bancos	3	15	60"	1,32
Fondos asistidos en paralelas con agarre estrecho	3	15	60"	17
Extensiones en máquina de placas	3	15	60"	21
Extensiones en polea alta a 2 manos con barra recta en pronación	3	15	60"	20

DÍA 4

HOMBROS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Press hombros en máquina	3	15	60"	21
Press hombros con mancuernas	3	15	60"	LIBRE
Elevaciones laterales a dos manos con máquina	3	15	60"	
Elevaciones laterales a dos manos con mancuernas	3	15	60"	LIBRE
ABDOMINALES	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Elevación de cadera en suelo	6	20	60"	LIBRE
Encogimiento o Crunch con rodillas flexionadas y pies en el suelo	6	20	60"	LIBRE