

RUTINA BÁSICA III GGSÍ

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 MÁQUINA
Dominadas asistidas	4	20	45"	17
Jalón estrecho al pecho	4	20	45"	21
Remo sentado en máquina	4	20	45"	21
Pullover sentado en máquina	4	20	45"	21
Pullover en banco	4	20	45"	1,32
Hiperextensiones en máquina				
PECTORAL	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Press en máquina sentado inclinado	4	20	45"	24
Press de banca superior con mancuerna	4	20	45"	1,32
Aperturas en peck-deck	4	20	45"	
Aperturas con mancuernas en banco horizontal	4	20	45"	1,32
Press en máquina sentado inclinado	4	20	45"	21
Press de banca declinado con mancuernas	4	20	45"	28
Fondos en suelo	4	20	45"	
ABDOMINALES	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Encogimiento o Crunch con rodillas flexionadas y pies en el suelo	4	20	60"	LIBRE
Elevación de piernas rodillas ligeramente flexionadas en suelo	4	20	60"	LIBRE

RUTINA BÁSICA III GCSI

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
Elevaciones frontales con barra en polea baja	4	20	45"	20
Press hombros con mancuernas	4	20	45"	LIBRE
Elevaciones laterales a dos manos con máquina	4	20	45"	21
Elevaciones frontales con barra	4	20	45"	21
BÍCEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Curl alterno con supinación de mancuernas sentado respaldo inclinado	4	15	45"	LIBRE 20
Concentrado en máquina de polea	4	15	45"	
Concentrado en máquina de placas	4	15	45"	30
Curl con barra EZ agarre ancho				
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 asistidos en paralelas con agarre estrecho	4	15	45"	18
Fondos entre bancos	4	15	45"	1,32
ABDOMINALES	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Encogimiento o Crunch con rodillas flexionadas y pies en el suelo	4	20	60"	LIBRE
Elevación de piernas rodillas ligeramente flexionadas en suelo	4	20	60"	LIBRE

RUTINA BÁSICA III GCSI

DURACIÓN: 4 SEMANAS /3 DIAS A LA SEMANA 2 DIAS RECREATIVO
(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"	
Prensa horizontal	4	15	45"	
Sentadillas sin peso	4	15	45"	
Sentadillas Hack	4	15	45"	
FEMORAL (ISQUITIBIAL E ISQUIOSURAL)	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Curl femoral en máquina posición prono (tumbado)	4	15	45"	
Curl femoral en máquina de pie	4	15	45"	
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"	
Patadas traseras desde cuadrupedia	4	15	45"	
Abducción en máquina sentado	4	15	45"	
PANTORRILLA	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Flexión plantar a 2 piernas en máquina de pie	4	20	60"	LIBRE
Flexión plantar a 2 piernas en escaleras	4	20	60"	
ABDOMINALES	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Encogimiento o Crunch con rodillas flexionadas y pies en el suelo	4	20	60"	LIBRE
Elevación de piernas rodillas ligeramente flexionadas en suelo	4	20	60"	LIBRE