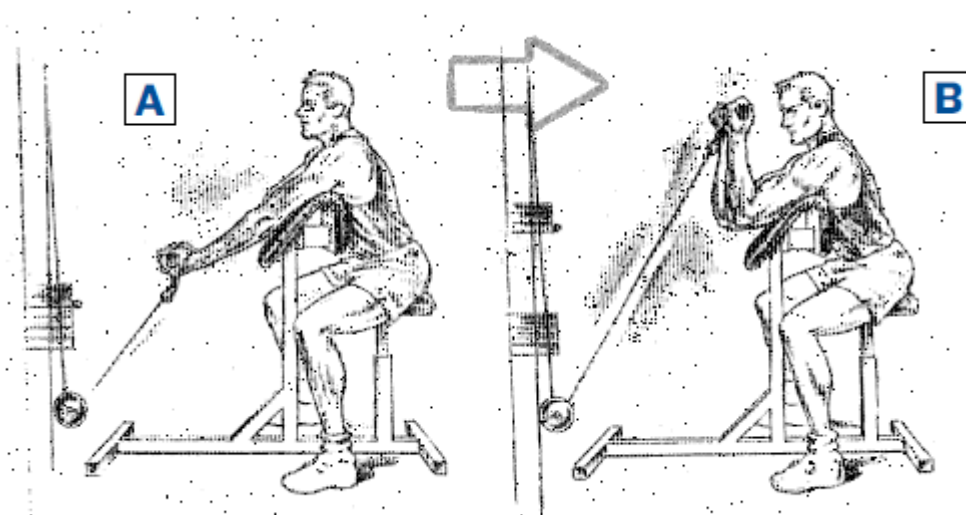


♠DÍA UNO ♠

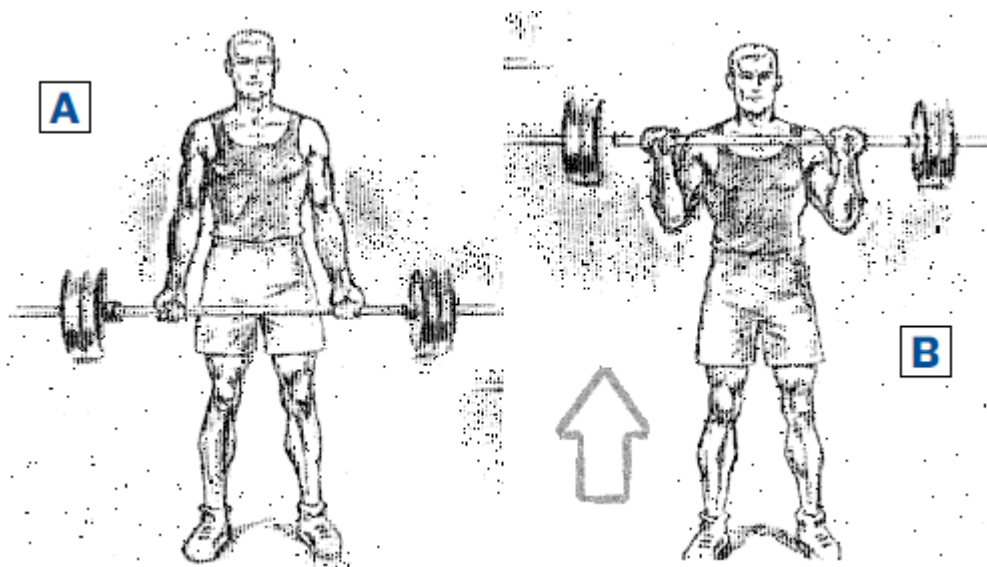
BÍCEPS (3 SERIES DE 8-12 REPETICIONES)

¡La muñeca siempre firme y recta, el codo no se mueve! No inclinar el cuerpo o doblar la Espalda.

Curl de Bíceps con Polea Baja de Pie o en Banco



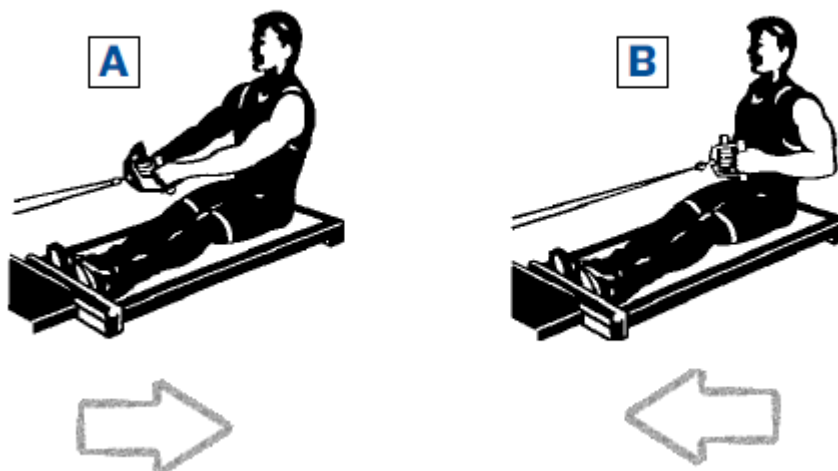
Curl de Bíceps con Barra y Barra W



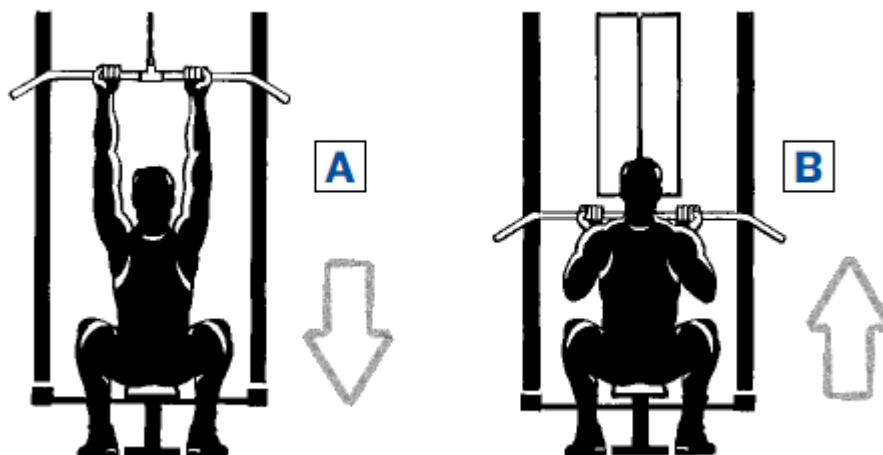
DORSALES (3 SERIES DE 12-15 REPETICIONES)

No inclinar el cuerpo o doblar la Espalda. Realizar la fuerza solo con los Dorsales, si no eres capaz de terminar las repeticiones correctamente disminuye el peso

Jalón o Remo en Polea Baja (Agarre Estrecho) (No curvar espalda hacia adelante)



Remo al Pecho (Agarre Estrecho)

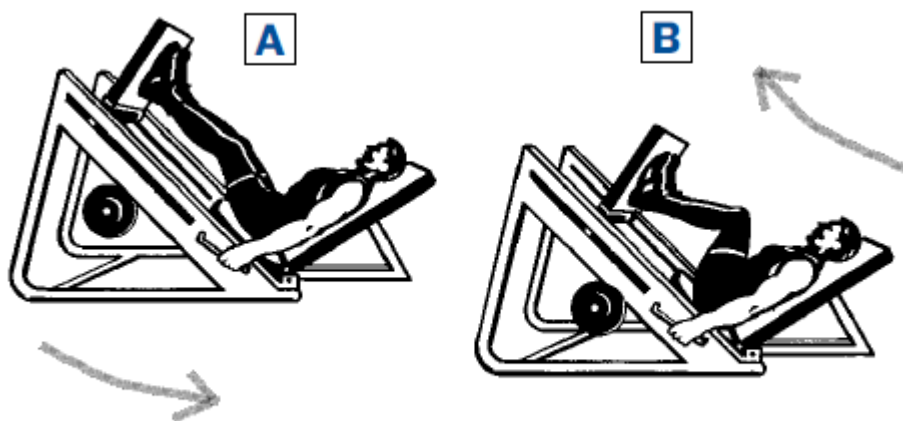


♠DÍA DOS ♠

CUADRICEPS (3 SERIES DE 12-15 REPETICIONES)

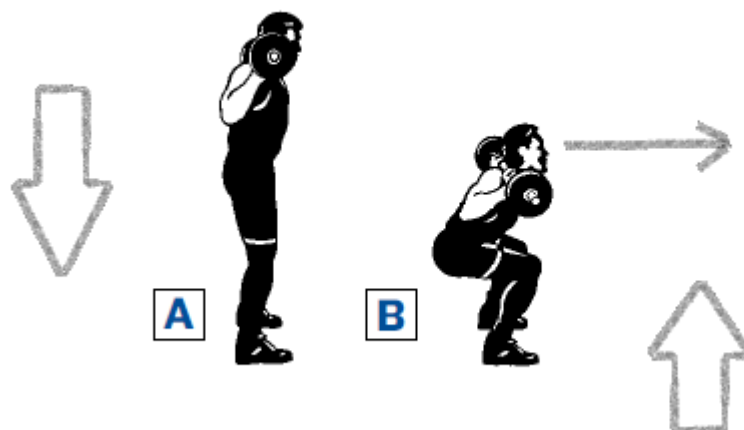
Separación correcta entre los pies (Apertura de los pies a nivel de los hombros, recordar mantener la postura correcta para evitar cualquier tipo de lesión, si no eres capaz de terminar las repeticiones correctamente disminuye el peso

Prensa Inclinada



Sentadilla Libre o Squat

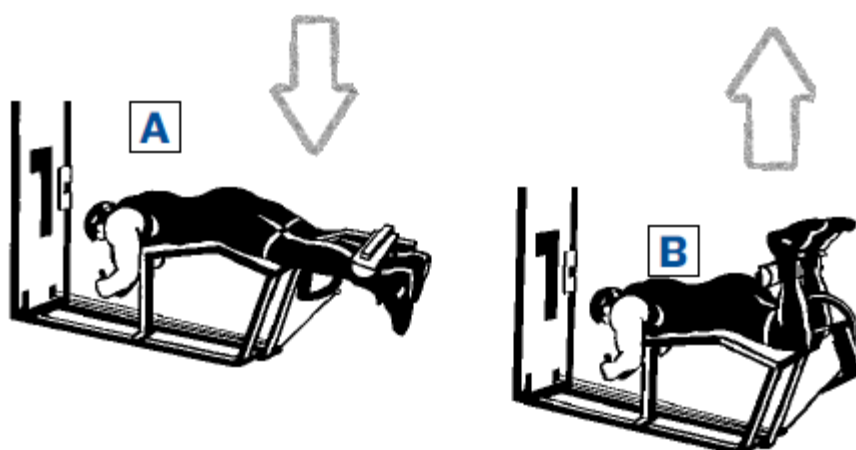
Separación de piernas en nivel con el hombro (Si te molesta se puede abrir un poco mas) la rodilla no debe rebasar la punta del pie al bajar, al subir evitar meter las rodillas hacia dentro para evitar lesiones. No es necesario bajar muy profundo a 90° esta perfecto.



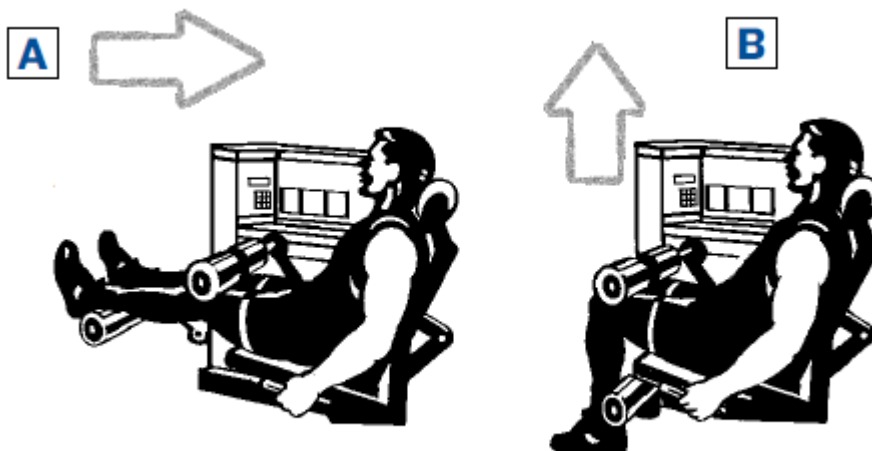
FEMORAL (3 SERIES DE 12-15 REPETICIONES)

Si nunca haz realizado algún ejercicio para Femoral probablemente estos ejercicios te provoquen unas dolencias que serán de lo más normal y que aparecerán uno o dos días después de la rutina de piernas y que duraran unos dos o tres días.

Curl de Piernas Acostado



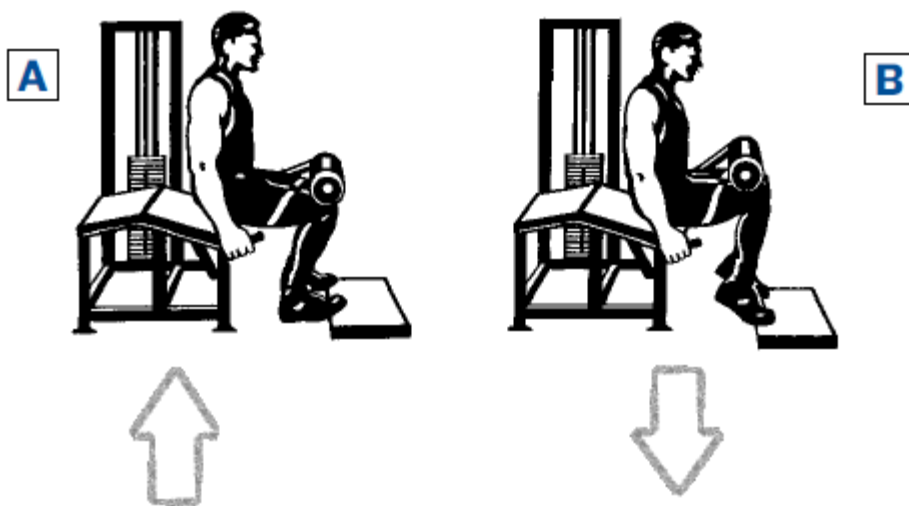
Curl de Piernas Sentado en Maquina



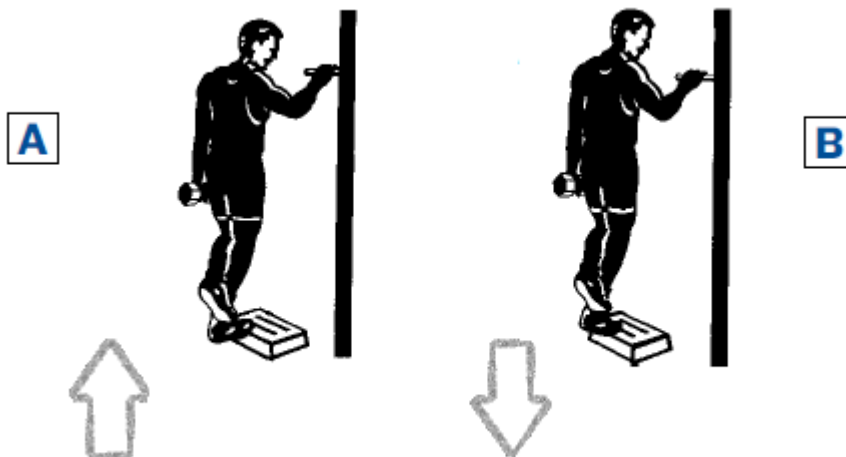
GASTROCNEMIO O PANTORRILLAS (3 SERIES DE 8-12 REPETICIONES)

Las pantorrillas son susceptibles de calambres, y el tendón de Aquiles es particularmente fácil de lesionar, así que, después de cada serie, estira y asegúrate de que tus pantorrillas están relajadas y listas para contraerse antes de empezar la siguiente serie.

Extensión de Talones Sentado en Maquina



Elevación de Talón con Mancuerna

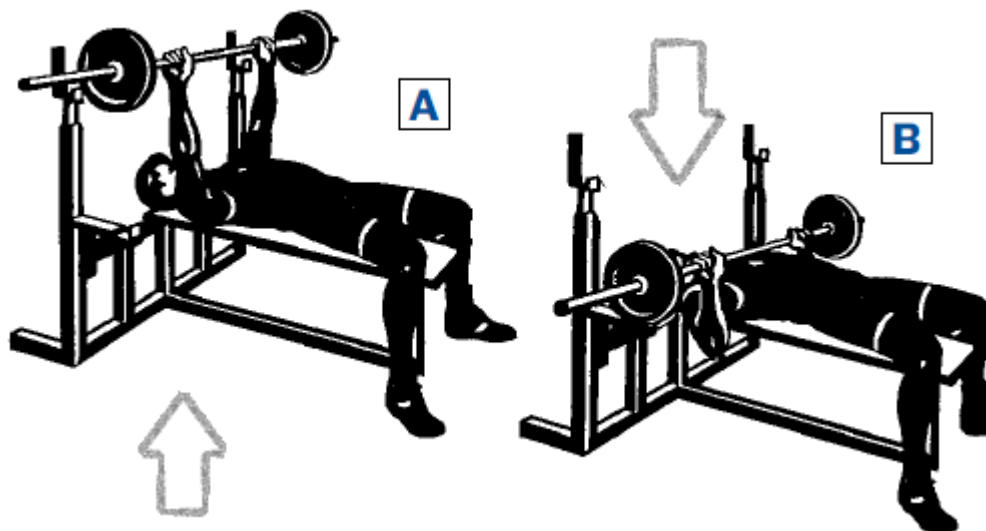


♠DÍA TRES ♠

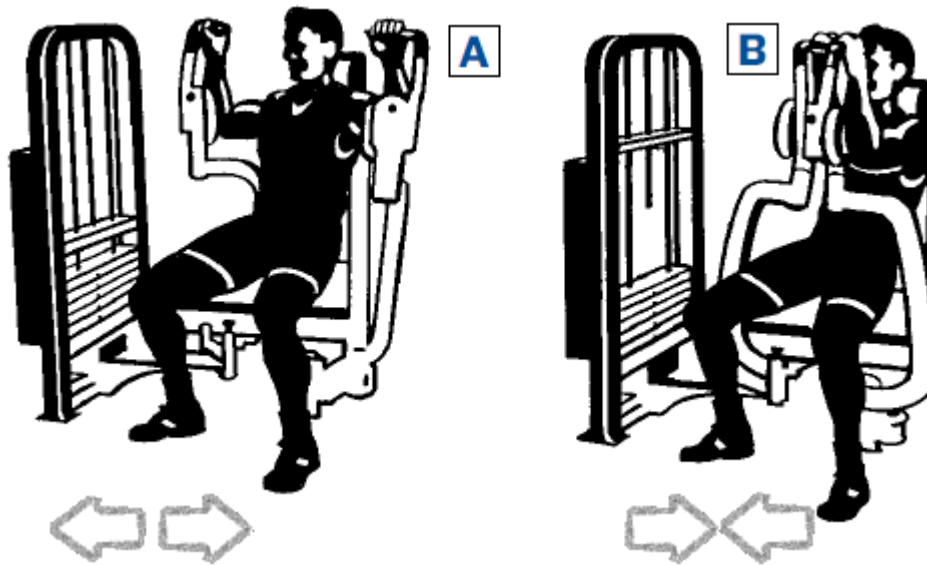
PECTORALES (3 SERIES DE 10-12 REPETICIONES)

Conseguirás músculos pectorales fuertes y definidos, utilizando pesas libres (mancuernas y barras de pesas), ya que te fuerzan a utilizar músculos estabilizadores para mantener el peso a través del ejercicio. Recordar no arquear la espalda demasiado, una pequeña curva para aislar el musculo es suficiente, al realizar los ejercicios. En las aperturas (Peck-Deck) no abrir más de 170°

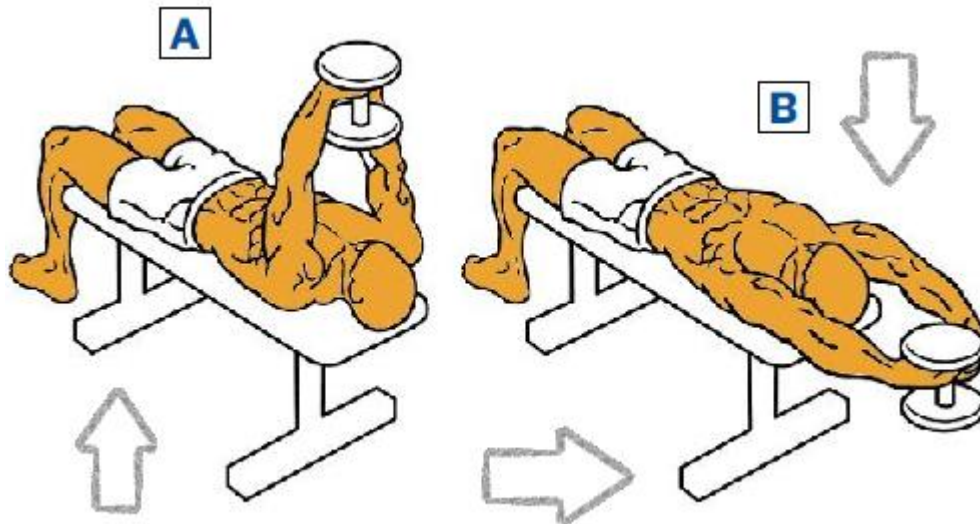
Press en Banco Plano



Aperturas - Peck Deck



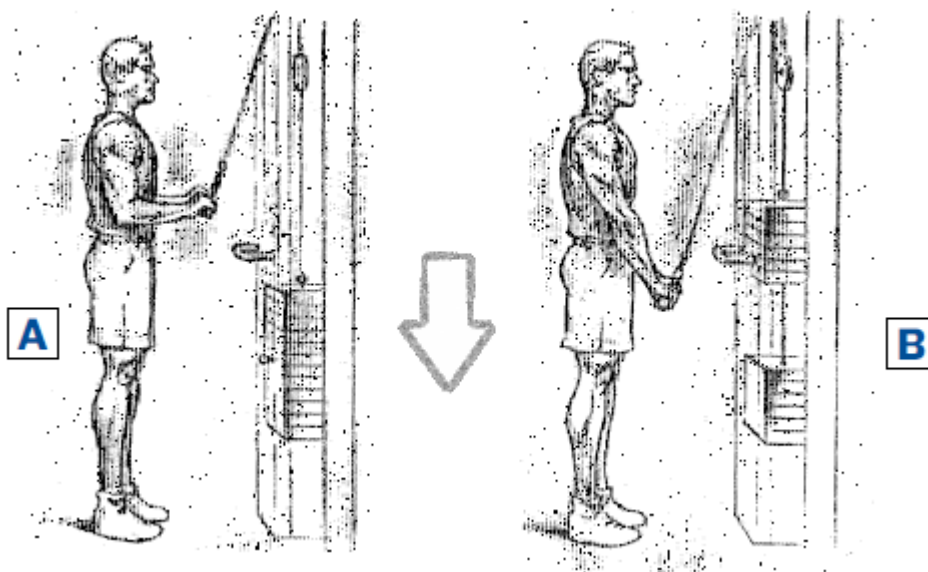
Pull Over



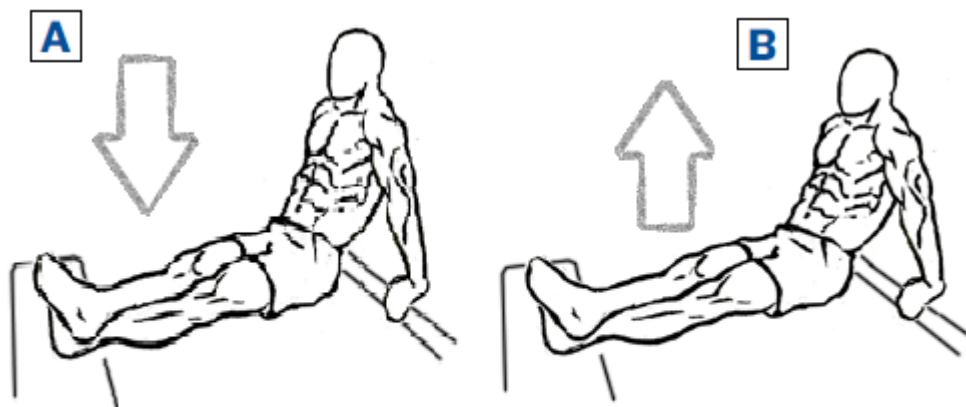
TRÍCEPS (3 SERIES DE 12-15 REPETICIONES)

A la hora de trabajar el tríceps es necesario que intentemos aislar al máximo los músculos trabajados. Para ello existe un truco que no podemos olvidar, y es que es necesario que mantengamos los brazos a lo largo del ejercicio lo más pegados posible al cuerpo para así incidir de la manera más efectiva y obtener los resultados buscados.

Extensión de Triceps con Polea Alta



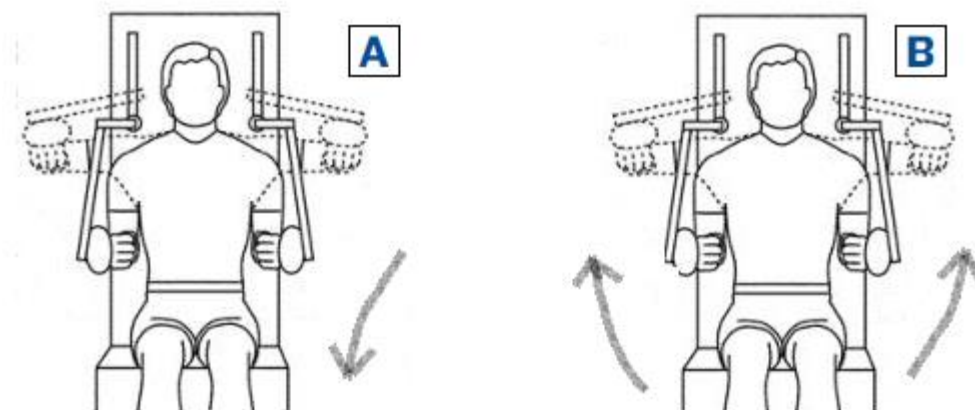
Dippings (Fondos) entre dos bancos



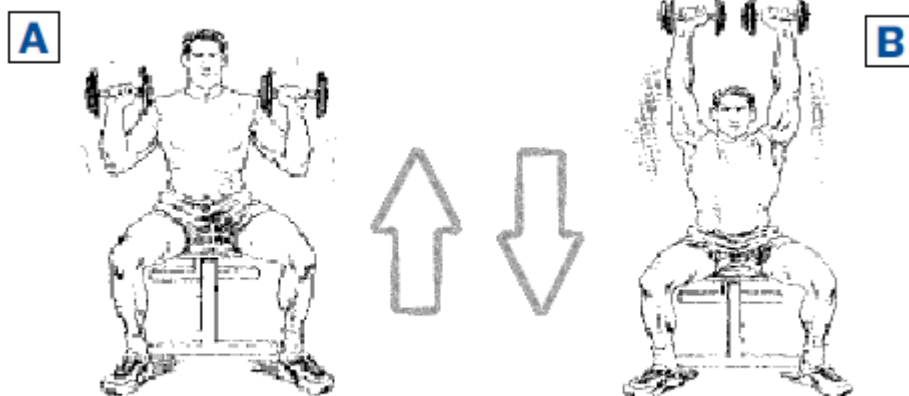
HOMBROS (3 SERIES DE 12 REPETICIONES)

Los movimientos a la hora de realizar los diferentes ejercicios de hombro deben ser lentos y concentrado, de modo que la tensión se concentre en la zona trabajada para así lograr incidir al máximo en los músculos que queremos conseguir hacer que se desarrollen.

Elevaciones Laterales (Maquina o con Mancuernas)

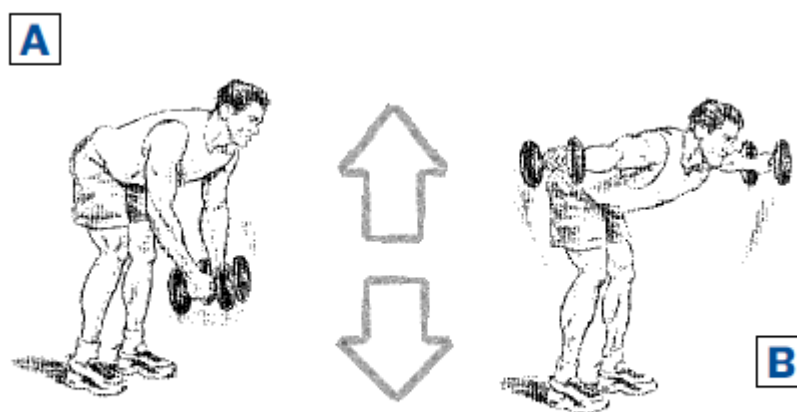


Press Sentado con Mancuernas



Elevación Posterior con Mancuernas o Maquina especifica

En este ejercicio podemos adoptar la posición en un banco para mayor estabilidad en la zona lumbar, en la maquina peck-deck en posición invertida

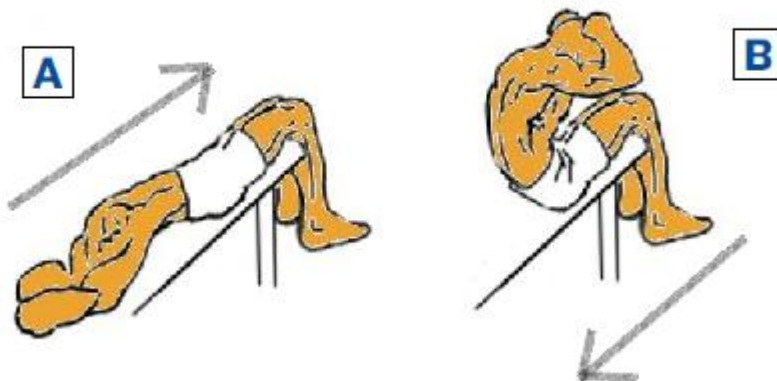


♠ **DÍA UNO, DOS Y TRES ABDOMINALES** ♠

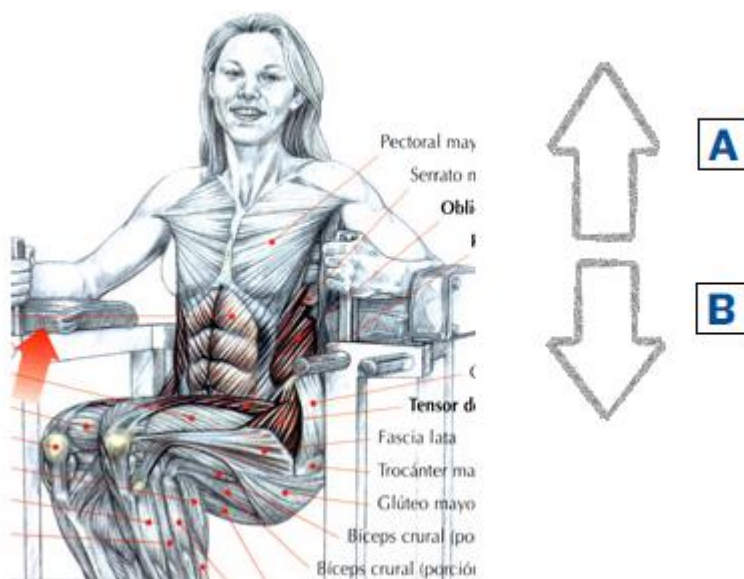
ABDOMINALES (3 SERIES DE 30 REPETICIONES)

Realizar Abdominales al terminar la rutina del día. Al realizar la contracción abdominal sube el tronco sin doblar el cuello. Controla la respiración, Expulsa el aire por la boca cuando hagas la contracción e inspira por la nariz cuando relajes.

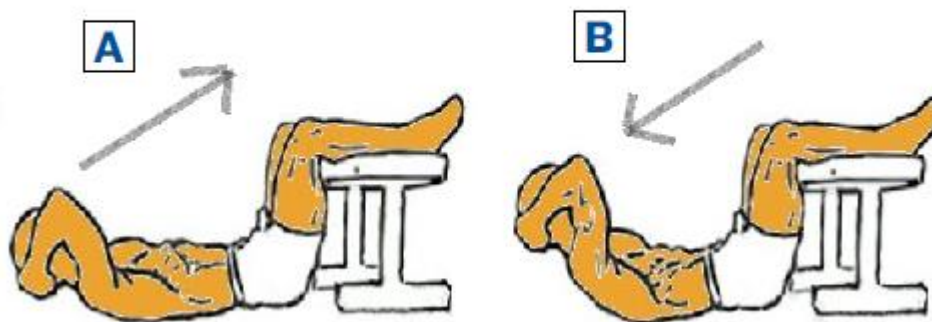
Elevación de Tronco en Banco Inclinado



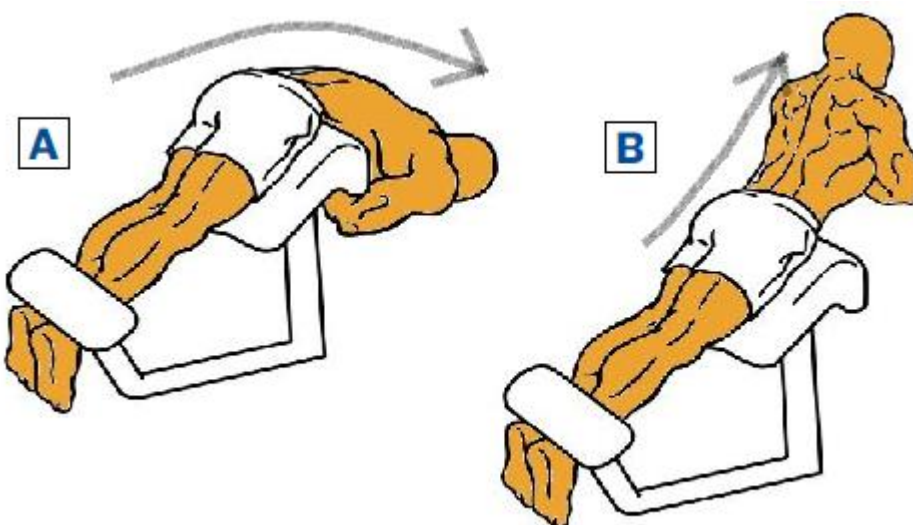
Elevación de Rodillas en Paralelas



Crunch (Abdomen Superior)



Lumbar Maquina



Recuerda realizar tu cardio vascular siempre al termino de tu sesión de pesas, al menos 30 min (Caminata, bicicleta, trotar, saltar la cuerda etc)

Recuerda siempre ir de menos a más en cuanto a intensidad y pesos manejados esto evitara lesiones y que tu rendimiento sea mejor durante tu sesión.