



**Bienvenido a tu 1ª rutina
de entrenamiento.**

DÍA 1 - PARTE DELANTERA

DÍA 2 - PARTE TRASERA

DÍA 1 – PARTE DELANTERA

Calentamiento

- Caminata en cinta, elíptica o bicicleta durante 10 minutos.
- Movilidad articular: movimientos circulares con los brazos, con cadera y tobillos.

Ejercicios

- Press pecho en máquina, 3 x 12
- Hombro frontal con mancuernas 3 x 12
- Sentadillas con peso corporal 3 x 15
- Extensión de cuádriceps en máquina 3 x 12

Estiramientos

- Estiramientos estáticos para pectorales, hombros, cuádriceps y abdominales.

DÍA 2 - PARTE TRASERA

Calentamiento

- Caminata en cinta, elíptica o bicicleta durante 10 minutos.
- Movilidad articular: movimientos circulares con los brazos, con cadera y tobillos.

Ejercicios

- Remo en máquina 3 x 12
- Hombro posterior en máquina 3 x 12
- Puente de glúteos 3 x 15
- Peso muerto rumano con mancuernas 3 x 12

Estiramientos

- Estiramientos estáticos para dorsales, deltoides posteriores, glúteos, isquiotibiales y la zona lumbar

RECOMEDACIONES

Hidratación: Mantente hidratado antes, durante y después del ejercicio.

Nutrición: Asegúrate de tener una dieta balanceada que apoye tu nuevo régimen de entrenamiento.

Descanso: Asegura un descanso adecuado entre entrenamientos para permitir la recuperación muscular.

Forma y Técnica: La forma correcta es crucial para evitar lesiones y maximizar el beneficio del ejercicio. No dudes en pedir ayuda a un entrenador en el gimnasio si no estás seguro de la técnica correcta.

Este plan está diseñado para que aprendas y te adaptes al entrenamiento en el gimnasio. A medida que te sientas más cómodo y fuerte, puedes comenzar a aumentar gradualmente el peso y la intensidad de los ejercicios.

Realiza este entrenamiento durante 2 semanas.

¡Buena suerte!