

### DEFINICIÓN

Un principiante es una persona que está iniciando en el entrenamiento con pesas y no ha desarrollado aún una base sólida de fuerza, técnica ni resistencia muscular.

### RECOMENDACIONES

- **Frecuencia:** 3-4 veces por semana (Lunes-Miércoles-Viernes, por ejemplo).
- **Peso:** Muy ligero, solo el suficiente para sentir la activación muscular.
- **Progresión:** Aumentar repeticiones antes que peso.
- **Descanso entre series:** 60 a 90 segundos.
- **Duración del programa:** 4 a 6 semanas antes de pasar a una rutina intermedia.

### CARACTERÍSTICAS

- ◆ **Enfocado en la Técnica**
  - Prioriza el aprendizaje del movimiento correcto antes que la carga.
  - Uso de máquinas y pesos libres básicos bajo supervisión o indicaciones claras.
- ◆ **Volumen Moderado**
  - Series entre 2 y 4, repeticiones entre 10 y 15 por ejercicio.
  - El objetivo es generar adaptación sin fatiga excesiva.
- ◆ **Bajo Peso / Carga Progresiva**
  - Se inicia con cargas muy ligeras, incrementando progresivamente.
  - Se recomienda subir peso solo si la técnica es perfecta.

### RUTINAS - DISTRIBUCIÓN MUSCULAR

#### RUTINA GRUPO MUSCULAR: PECHO-HOMBRO-TRICEP

Ejercicios	Repeticiones	Enfoque / Trabajo
Press de pecho acostado	3x12	Compuesto. Iniciación al empuje horizontal.
Aperturas de pecho en poleas (contractora)	3x15	Aislamiento. Control y estiramiento del pectoral.
Press de hombro en máquina	3x12	Compuesto. Deltoide anterior y medial.
Elevaciones laterales con mancuernas (ligero)	3x15	Aislamiento. Técnica básica para deltoide lateral.
Extensión de tríceps en polea con cuerda	3x15	Aislamiento. Fácil de controlar, ideal para técnica.
Press francés acostado (ligero)	3x10	Compuesto con asistencia. Tríceps y pectoral.

#### RUTINA GRUPO MUSCULAR: ESPALDA-HOMBRO POSTERIOR-BÍCEPS

Ejercicios	Repeticiones	Enfoque / Trabajo
Jalón al pecho en máquina/polea	3X12	Compuesto. Activación del dorsal ancho.
Remo sentado en máquina o polea baja	3X15	Compuesto. Grosor de espalda y activación media.
Facepull con cuerda (polea alta)	3X12	Aislamiento. Deltoide posterior y parte superior de la espalda.
Curl de bíceps en máquina	3X12	Aislamiento. Técnica asistida.
Curl con mancuernas alternado (ligero)	3X12	Aislamiento. Introducción al patrón de curl libre.



# RUTINA DE ENTRENAMIENTO

## NIVEL BÁSICO



TEAM IS FAMILY

### RUTINAS - DISTRIBUCIÓN MUSCULAR

RUTINA GRUPO MUSCULAR: CUÁDRICEPS-FEMORAL-GLÚTEO

Ejercicios	Repeticiones	Enfoque / Trabajo
Prensa de pierna (máquina)	3x12	Compuesto. Cuádriceps, glúteo, técnica guiada.
Extensión de pierna (máquina)	3x15	Aislamiento. Cuádriceps puro.
Curl femoral (máquina acostado o sentado)	3x12	Aislamiento. Femorales.
Elevaciones de talones de pie (pantorrilla)	3x20	Aislamiento. Gemelos.
Plancha abdominal (básica)	3x30 seg	Core. Estabilidad sin impacto.
Crunch abdominal en tapete o máquina	3X15	Core. Controlado, sin tensión cervical.

SUERTE CON TU ENTRENAMIENTO

