**RUTINA BASICA GYM Frecuencia 3 ( 3 dias a la semana)**

**Calentamiento:** Movilidad articular de Hombro , cuello , codo , muñeca, cadera , rodilla , tobillo. 10 min.

**Día 1**

* Maquina peck deck ( pecho )
* Hummer ( pecho)
* Vuelos laterales y frontales ( Hombro)
* Leg curl ( piernas )
* Estocadas en el lugar ( pierna)
* Elevacion talon maquina

**DIA 2**

* Triceps polea (BRAZO)
* Triceps patada
* Plancha + crunch de abdominales ( abdomen)
* Extensión lumbar

**Día 3**

* Pull down ( espalda)
* Remo con mancuerna ( espalda)
* Remo polea
* Sentadilla
* Leg extensión ( pierna )
* Patada glúteo
* Abducción de cadera

**RUTINA TORSO – PIERNA NIVEL MEDIO FRECUENCIA 4**

**Calentamiento:** Movilidad articular de Hombro , cuello , codo , muñeca, cadera , rodilla , tobillo. 10 min.

**DIA 1 TORSO**

* Press de banca plano ( pecho )
* Pull down ( espalda)
* Press de banca inclinado ( pecho )
* Maquina de remo ( espalda)
* Vuelo de pájaro ( hombro posterior)
* Curl de bíceps en polea ( brazo)

**DIA 2 PIERNA**

* Sentadilla
* Curl maquina femoral
* Estocadas avanzando pasos
* Patada trasera
* Hip trush
* Maquina abducción

**DIA 3 TORSO**

* Remo mancuerna ( espalda )
* Press banca inclinado ( pecho)
* Pull down ( espalda)
* Press banca plano ( pecho)
* Vuelos laterales mas frontales ( super serie )
* Tríceps en polea ( brazo)

**Día 4 PIERNA**

* Sentadilla
* Peso muerto convencional
* Estocada
* Prensa pies abiertos
* Sentadilla sumo con mancuerna
* Puente ( elevación de glúteo)

**GRUPOS MUSCULARES GIMNASIO**

**PECHO**

* Press de banca plano
* Press de banca inclinado
* Press de banca declinado
* Largatijas o push up
* Cruce en poleas
* Pull over con mancuernas
* Disp. O fondos en barras paralelas

**ESPALDA**

* Dominadas
* Remo con barra
* Pull down jalon al pecho
* Remo en polea baja
* Remo con mancuernas
* Remo en barra T
* Hiperextension ( espalda baja )

**Hombros**

* Elevación frontal
* Press militar con barra
* Press militar con mancuernas
* Press de arnold
* Vuelos laterales
* Vuelo de pájaro
* Face pull

**ABDOMEN**

* Plancha
* Plancha lateral
* Rueda abdominal
* Piernas alzadas
* Bicicleta
* Crunch
* Crunch elevando las piernas de manera alternada
* Crunch con elevación de piernas y cadera
* Escalador

**PIERNAS**

* Sentadillas
* Sentadilla frontal con barra
* Sentadilla sumo
* Zancadas o estocadas
* Peso muerto
* Extensión de cuádriceps
* Curl de femoral
* Maquina sentadilla hack
* Prensa
* Extensión de gemelo

**GLUTEO**

* Hip thrust
* Zancada con pie apoyado en banco
* Puente de glúteo con peso
* Patada en polea
* Zancada lateral
* Peso muerto rumano
* Abducción lateral con banda
* Abducción lateral en polea
* Extensión lumbar
* Pasos laterales con bandas
* Maquina ABD

**RUTINA HIT EN CASA**

Calentamiento: Movilidad articular de Hombro , cuello , codo , muñeca, cadera , rodilla , tobillo. 10-15 seg por grupo muscular

3 series de Jumping jacks por 30 segundos de trabajo con 20 segundos de descanso

4 series: sentadilla 15 segundos + estocadas 15 segundos con 20 segundos de descanso

5 series: sentadillas con salto 20 segundos + mantención 10 segundos con 20 segundos de descanso.

3 series: flexiones 10 rep. X 1 min. De descanso

4 series: plancha abdominal 30 segundos de trabajo 1 min de descanso

5 series: escalada 15 segundos + burpie 15 segundos de trabajo con 1 min. De descanso

Vuelta a la calma

Movilidad articular de Hombro , cuello , codo , muñeca, cadera , rodilla , tobillo. 30-45 seg por grupo muscular

**RETOS**

**Reto de 250 SENTADILLAS**

Empezarás con un mínimo de 50 sentadillas, y terminarás realizando 250 seguidas, sin descanso, ni pausa. No te preocupes. Si no te ves capaz puedes:

* Realizar tandas de 10 y descansos de 5-10 segundo, pero realizando cada tanda lo más rápido posible.
* O bien, puedes dividir las 250 sentadillas en cinco series de 50 repartidas a lo largo del día: Por ejemplo, 50 nada más levantarte, otras 50 a media mañana, 50 más tras la comida, otra tanda a media tarde y 50 últimas antes de ir a dormir.
* Siempre que te veas con fuerza realiza las sentadillas profundas, al máximo de su amplitud.

**Reto de 100 flexiones**

Empezaremos haciendo un test rápido de cuantas flexiones podemos realizar para posteriormente trabajar en esos rangos. EJ: si realizamos 12 flexiones trabajaremos las primeras semanas en rangos de 11 a 20 rep. Y posteriormente aumentando la cantidad de flexiones hasta llegar a completar 100 flexiones seguidas

Importante tomar descanso de 1 a 2 dias para continuar con el reto.

**Reto 50 dominadas**

Haremos un test rápido de dominadas de cuantas podemos realizar y según ese resultado trabajaremos progresivamente en esos rangos. EJ: si realizaste 7 dominadas. Trabajaremos en rangos de 6 a 10. Trataremos de hacer 5 series las cuales vayamos progresando paulatinamente hasta lograr las 50 dominadas entre las 5 series.

**RETO 30 DIAS SIN COMER LOS SIGUENTES ALIMENTOS.**

* Azucares refinados
* Pizza
* Hamburguesas
* Bebidas azucaradas
* Golosinas
* Grasas saturadas como papas fritas
* Galletas con azúcar añadida