

RUTINA EN GIMNASIO – PRINCIPIANTE

Objetivo: Aprender técnica y activar cuerpo completo.

1. Calentamiento (5 min)

- Caminadora o elíptica suave

2. Prensa de pierna (3x12)

3. Jalón al pecho (3x12)

4. Press de pecho en máquina (3x12)

5. Extensión de tríceps en polea (3x12)

6. Curl de bíceps en polea (3x12)

7. Abdominales en colchoneta (3x15)

Enfriamiento: Estiramientos suaves