

# RUTINA EN GIMNASIO – PRINCIPIANTE

Objetivo: Aprender técnica y activar cuerpo completo.

1. Calentamiento (5 min)

- Caminadora o elíptica suave

2. Prensa de pierna (3×12)

3. Jalón al pecho (3×12)

4. Press de pecho en máquina (3×12)

5. Extensión de tríceps en polea (3×12)

6. Curl de bíceps en polea (3×12)

7. Abdominales en colchoneta (3×15)

Enfriamiento: Estiramientos suaves