

## **Entrada en calor**

Para la entrada en calor vas a hacer movilidad empezando por los hombros hacia abajo. Si tenés una rutina de calentamiento preferida, podés utilizarla sin drama. Si no tenés, acá te mando un par de ejercicios.

- Ejercicio de manguito rotador (banda elástica) x 10 c/lado
- Gato contento/gato enojado x 10
- Rotación de cadera x 10 c/lado
- Sentadillas laterales x 5 c/lado
- Extensión de tobillos x 10 c/lado

El entrenamiento de cada día va a estar separado en 3 bloques. Cada bloque se hace en superseries de 2 ejercicios. Con respecto a los pesos, vos vas a manejarlos a menos a principio ya que vos tenés más claro cuanto te puede o no costar el ejercicio. La idea es guiarte con a cantidad de repeticiones sin que el ejercicio sea facilito ni imposible. Con un punto medio está bien. Al final le vas a meter 5-10 min de algún ejercicio de cardio que más te guste. De todos modos, esto es un pseudo testeo; si hay algún ejercicio que no te guste, que quieras cambiar o que no puedas hacer, avísame y lo vemos.

### Día 1: (Bíceps y pecho)

#### Bloque 1:

- Curl de bíceps con barra x 5 c/lado ó Banco scot x 5
- Vuelos laterales para pecho x 5 c/lado

#### Bloque 2:

- Curl de bíceps martillo con mancuernas x 10
- Press militar x 10

#### Bloque 3:

- Plancha x 30'
- Máquina de pecho x 25

Al terminar todo 5-10 min de [inserte ejercicio de cardio] dependiendo que tan cansado te sientas

### Día 2: (Tríceps y espalda)

#### Bloque 1:

- Flexión de brazos pike x 5
- Dominadas asistidas (o completas si te salen) x 5

Bloque 2:

- Skullcrushers x 10
- Remo bajo x 10

Bloque 3:

- Polea de tríceps x 25
- Máquina de pecho x 25

Al terminar todo 5-10 min de [inserte ejercicio de cardio] dependiendo que tan cansado te sientas

Día 3: (Piernas)

Bloque 1:

- Sentadillas x 5
- Curl nórdico x 5

Bloque 2:

- Sentadillas búlgaras x 10
- Prensa a 45° x 10

Bloque 3:

- Estocadas x 15
- Elevación de piernas (colgado en la barra) x 10

Al terminar todo 5-10 min de [inserte ejercicio de cardio] dependiendo que tan cansado te sientas