

Rutina sportlife:

Voy a intentar meter todo lo que pueda que me acuerde, incluso ejercicios de cardio y ya nosotros lo organizamos como veamos. (Habrá algunas cosas de gpt)

Hay que buscar fotos incluso ver si se pudieran poner GIFS en la aplicación para ver cómo se ejecuta el movimiento

### Consejos Adicionales

- **Aumenta el peso gradualmente** a medida que te sientas más cómodo con los ejercicios.
- **Mantén una buena forma** en cada ejercicio para evitar lesiones.
- **Combina esta rutina con una dieta adecuada** para obtener mejores resultados.
- **Descansa adecuadamente** entre las sesiones de entrenamiento para permitir la recuperación muscular.

PECTORAL:

### Rutina de Calentamiento de Movilidad

**Duración total: 10-15 minutos**

#### 1. Cardio Ligero

- **Duración:** 5 minutos
- **Opciones:** Cinta de correr, elíptica, bicicleta estática o saltar a la cuerda.

#### 2. Estiramientos Dinámicos

- **Duración:** 5-7 minutos
- **Movimientos:**
  - **Círculos con los brazos:** 1 minuto (30 segundos en cada dirección).
    - Levanta los brazos y haz círculos grandes y pequeños hacia adelante y hacia atrás.
  - **Cruce de brazos:** 1 minuto.
    - Cruza los brazos frente a tu pecho y luego ábrelos ampliamente, estirando el pecho.
  - **Rotaciones de tronco:** 1 minuto.
    - De pie, con los pies separados a la altura de los hombros, gira el tronco de un lado al otro.

- **Estiramiento de pectoral en la pared:** 1 minuto (30 segundos por lado).
  - Coloca tu brazo en un ángulo de 90 grados contra la pared y gira el cuerpo ligeramente en la dirección opuesta para estirar el pecho.
- **Estiramiento de gato y camello:** 1 minuto.
  - En posición de cuadrupedia, arquea y hunde la espalda alternativamente.

### 3. Movilidad Articular

- **Duración:** 5 minutos
- **Movimientos:**
  - **Flexiones de brazos con rotación de hombros:** 1 minuto.
    - En posición de flexión, baja tu pecho al suelo y, al subir, rota un brazo hacia arriba.
  - **Rotaciones de hombros con resistencia:** 1 minuto.
    - Usa una banda elástica para añadir resistencia mientras haces rotaciones de hombros hacia adelante y hacia atrás.
  - **Deslizamientos de pared (Wall Slides):** 1 minuto.
    - De pie contra la pared, desliza tus brazos hacia arriba y hacia abajo, manteniendo los codos y las muñecas en contacto con la pared.
  - **Estiramiento de pectoral con banda elástica:** 1 minuto (30 segundos por lado).
    - Sujeta una banda elástica con ambas manos detrás de tu espalda y estira los brazos hacia arriba y hacia afuera.
  - **Estiramiento de hombros con palo:** 1 minuto.
    - Usa un palo (puede ser un palo de escoba) y sujétalo con ambas manos. Levanta el palo por encima de tu cabeza y llévalo hacia atrás para estirar los hombros y el pecho.

Este calentamiento te preparará bien para tus entrenamientos de pectoral y ejercicios de empuje, ayudando a prevenir lesiones y mejorando tu movilidad.

-Press banca plano: 3 series de 10-12 repeticiones, 2-3 minutos de descanso entre series.

-Press inclinado con mancuernas: 3 series de 10-12 repeticiones, 2-3 minutos de descanso entre series.

-Cruce de poleas: 3 series de 12-14 repeticiones, 1-2 minutos de descanso.

-Flexiones: 3 series al fallo (hasta que no puedas más), 1-2 minutos de descanso.

-Fondos en barras paralelas: 8-12 repeticiones (puedes usar peso adicional si es necesario)  
3 series. 3 minutos de descanso entre series.

ESPALDA:

Ejercicios principales:

Dominadas 3 series 8-12 repeticiones (usa peso adicional si es necesario) descanso 2-3 minutos entre series.

Remo con barra: 3 series 8-12 repeticiones descanso 2-3 minutos entre series.

Remo con mancuernas a una mano: 3 series 8-12 repeticiones. Mismo descanso

Jalon al pecho (Lat pulldowns): 3 series 8-12 repeticiones descanso 2-3 minutos entre series.

Hiperextensiones: 3 series 12-15 reps descanso 1-2 minutos.

Facepulls: 3 series 12-15 reps descanso 1-2 minutos.

Pull over: 3 series 12-15 reps descanso 2-3 minutos

PIERNAS:

Sentadilla con barra: 3 series 8-10 reps, descanso 3-4 minutos

Peso muerto (variantes) rumano, sumo y convencional (elegir a gusto)

8-10 reps 3-5 minutos de descanso 3 series

Sentadilla bulgara (a una pierna) : 8-10 reps, descanso 3-4 minutos 3 series

Hip thrust (puente de gluteo) : 8-10 reps, descanso 3-4 minutos 3 series

Prensa de pierna: 8-10 reps, descanso 3-4 minutos 3 series

Zancadas con mancuernas 12-15 reps, descanso entre series 2-3 minutos, 2 series

Elevaciones de talones (gemelo): 3 series al fallo, descanso entre series 1-2 minutos

#### BRAZOS:

Curl de biceps con mancuerna (estilo martillo) 3 series 12-15 repes 2-3 minutos de descanso

Curl de biceps con barra Z 3 series 12-15 repes 3 minutos

Curl de biceps (spider curl) 3 series 12-15 repes 3 minutos desc

Extensiones de triceps en polea con cuerda: 3 series 12-15 repes 3 minutos desc

Extensiones de triceps en polea con barra: 3 series 12-15 repes 3 minutos desc

Fondos en paralelas: 3 series 12-15 repes 3 minutos desc

Press frances: 3 series 12-15 repes 3 minutos desc

Antebrazo: Curl de biceps agarre invertido: 3 series 12-15 repes 3 minutos desc

#### HOMBROS:

Press militar con mancuernas: 8-10 reps, descanso 3-4 minutos 3series

Elevaciones laterales en polea o con mancuerna 3 series 12-15 repes 3 minutos desc

Elevaciones frontales con mancuernas (Dumbbell Front Raises)

Remo al mentón con barra (Barbell Upright Row)

Pájaros con mancuernas (Bent-Over Dumbbell Reverse Flyes)

Abdominales (gpt)

#### **4. Crunches**

- **Músculos trabajados:** Recto abdominal.

- **Ejecución:** Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies en el suelo. Coloca las manos detrás de la cabeza y levanta los hombros del suelo, contrayendo los abdominales. Vuelve a la posición inicial.

## 5. Elevaciones de piernas (Leg Raises)

- **Músculos trabajados:** Abdominales inferiores.
- **Ejecución:** Acuéstate boca arriba con las piernas extendidas. Levanta las piernas hasta que estén perpendiculares al suelo, luego baja controladamente sin tocar el suelo.

## 6. Plancha (Plank)

- **Músculos trabajados:** Recto abdominal, transverso abdominal, oblicuos.
- **Ejecución:** Colócate en posición de plancha con los antebrazos y las puntas de los pies en el suelo. Mantén el cuerpo en línea recta desde los hombros hasta los talones, contrayendo los abdominales. Mantén la posición durante el tiempo deseado.

## 7. Bicicleta (Bicycle Crunches)

- **Músculos trabajados:** Recto abdominal, oblicuos.
- **Ejecución:** Acuéstate boca arriba con las manos detrás de la cabeza y las piernas levantadas. Lleva el codo derecho hacia la rodilla izquierda mientras extiendes la pierna derecha, luego cambia de lado de manera alternada.

## 8. Ab Wheel Rollout

- **Músculos trabajados:** Recto abdominal, transverso abdominal.
- **Ejecución:** De rodillas, sostén una rueda de abdominales con ambas manos. Rueda hacia adelante estirando el cuerpo, manteniendo la espalda recta, y luego vuelve a la posición inicial.

## 9. Mountain Climbers

- **Músculos trabajados:** Recto abdominal, oblicuos, transverso abdominal.
- **Ejecución:** En posición de plancha alta, lleva una rodilla hacia el pecho y luego cambia rápidamente de pierna de manera alternada, como si estuvieras corriendo en el lugar.

## 10. Russian Twists

- **Músculos trabajados:** Oblicuos.
- **Ejecución:** Siéntate en el suelo con las rodillas dobladas y los pies levantados. Sostén una pesa o una pelota medicinal con ambas manos. Gira el torso de un lado a otro, llevando la pesa hacia el suelo junto a la cadera.

