

Marcia Gramajo Fitness Coach

# Planificación

Fecha: 8/10/21

---

## ENTRENAMIENTO



Antes de comenzar la rutina es bueno calentar unos 5 minutos.

Los pesos a utilizar deben permitir lograr realizar la cantidad de repeticiones requeridas, esforzándose en las últimas.

Cuando las series disminuyen sus repeticiones, se asume que se sube de peso a la siguiente serie.

El descanso estimado es de 45 segundos entre serie y serie. En ejercicios combinado, solo lo necesario para cambiar de un ejercicio al otro.

El orden de los ejercicios de la rutina es el que está dado.

En caso de no acudir un día al entreno, se continúa por el día que tocaba al ausentarse.

El cardio / aeróbico tiene fundamental importancia para lograr ciertos objetivos, si lo asigno debe cumplirse, caso contrario puede afectar al resultado.

Para prevenir lesiones se recomienda el uso de cinturón, faja, vendas, muñequeras, etc. cómo protección.

Para finalizar, es bueno elongar los músculos trabajados luego de la rutina.

## RUTINA

### Cuádriceps

Sillón de cuádriceps: 4 series de 15 y una descendente de 4x10

Prensa 45º: 4 series de 15 repeticiones profundas (las 5 del medio negativas)

Sentadilla hack a una pierna: 4 series de 15 repeticiones

Sentadilla libre 4x15 profundas subiendo peso

Estocadas caminando 4x30

Gemelos parada 5x25

Abdominales: 4 x 30 en polea

### Hombros-glúteos

Press: 4 x 15 subiendo peso

Vuelo lateral sentada negativo: 4 x 15

Vuelo frontal con barra 4 x 15

posterior 4 x 15

Vuelo lateral a 1 mano en polea: 4 x 15 de cada brazo

Elevaciones de pelvis: 5 x 25

Patada de glúteo con banco en polea 4x20

Patada de glúteo al techo arrodillada: 4 x 20

Glúteo medio en maquina: 4 x 20

Abdominales: 4 x 20 completos

Femorales-gemelos

Camilla de femoral acostada: 4 x 15 subiendo peso y una descendente de 4x10

Peso muerto con barra: 4 x 20 subiendo peso

Parada a 1 pierna en maquina: 4 x 15 de cada pierna

Buenos días: 4 x 15 concentradas

Gemelos sentada 5 x 25

Abdominales: cortitos 4x30

Dorsales-glúteos

Polea dorsal al pecho: 4 x 15 subiendo peso

Serrucho 4 x 15

Remo sentada en polea baja: 4 x 15 subiendo peso

Hiperextensiones con peso: 4 x 20

Elevaciones de pelvis 5 x 25

Patada de Glúteo en polea: 4 x 20

Glúteo medio en polea 4 x 20

Abdominales: 4 x 20 bajos

Cuádriceps-femorales

Sillon de cuadriceps combinado con camilla de femorales acostada: 4 x 20 y 20 de cada una

Sentadilla Peso muerto/buenos días 1y1 4x15

Prensa a 45° a una pierna de costado 4x15

Zumo con mancuerna y saltos 4x20

Estocadas hacia atras 4x30

Abdominales: 4 x 20 en declinado

Glúteos-aductores

Patada lateral en polea: 4 x 20

SUBIDAS 20

Glúteo en polea: 4 x 20

SUBIDAS 20

Elevaciones de pelvis: 5 x 25 pesadas

SUBIDAS 20

Patada de glúteo al techo 4x20

SUBIDAS 20

Aductores en máquina o multicadera: 4 x 30 concentradas

SUBIDAS 20

Tijeras laterales: 4 x 20

SUBIDAS 20

Abdominales: PLANCHA 4X1MIN