

|                          |                               |                         |
|--------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| <b>Fecha:</b>            | <b>20/01/2025</b>             | <b>* TITANIUM GYM *</b> |
| <b>Nombre:</b>           | <b>Noemi</b>                  |                         |
| <b>Apellido:</b>         | <b>Godoy</b>                  |                         |
| <b>Edad:</b>             |                               |                         |
| <b>Peso:</b>             |                               |                         |
| <b>Objetivo:</b>         | <b>Recomposicion corporal</b> |                         |
| <b>Nivel:</b>            | <b>Avanzado</b>               |                         |
| <b>Cantidad de días:</b> | <b>5</b>                      |                         |
| <b>Lesiones/Patolog:</b> | <b>ninguno</b>                |                         |
| <b>Profesor:</b>         | <b>Belen</b>                  |                         |



#### DIA 1

| MUSCULO      | EJERCICIO                           | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO  | OBSERVACIONES                                           |
|--------------|-------------------------------------|--------|--------------|-----------|---------------------------------------------------------|
| CUADRICEPS   | Cuadriceps-Sentadilla Hack 45       | 6      | 12           | 1 minuto  | 2 series entrada en calor x20 sin peso                  |
| CUADRICEPS   | Cuadriceps-Prensa                   | 3      | 12           | 1 minuto  | pesado y controladas                                    |
| CUADRICEPS   | Cuadriceps- Sentadilla en Smith     | 4      | 12           | 1 minuto  |                                                         |
| CUADRICEPS   | Cuadriceps-Extension en maquina     | 3      | 10/10        | 2 minutos | 10 controladas+5seg mantener arriba+10 cortitas rapidas |
| CUADRICEPS   | Cuadriceps-Estocadas con mancuernas |        | 20           |           | caminando ida y vuelta con/sin peso controladas         |
| CUADRICEPS   | Cuadriceps-Subidas al cajon         | 4      | 10           | 1 minuto  | con peso + controladas                                  |
| ADUCTORES    | Aductores-En maquina                | 4      | 16           | 1 minuto  |                                                         |
| PANTORRILLAS | Pantorrillas - Parado en Smith      | 4      | 20           | 1 minuto  |                                                         |
|              |                                     |        |              |           |                                                         |
|              |                                     |        |              |           |                                                         |
|              |                                     |        |              |           |                                                         |

#### DIA 2

| MUSCULO | EJERCICIO                                                     | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO  | OBSERVACIONES                         |
|---------|---------------------------------------------------------------|--------|--------------|-----------|---------------------------------------|
| HOMBROS | Hombros-Press militar con mancuernas sentado                  | 5      | 12           | 1 minuto  | 2 entradas en calor peso moderado x15 |
| HOMBROS | Hombros-Vuelos Laterales en polea                             | 3      | 12           | 2 minutos | controladas                           |
| HOMBROS | Hombros-Vuelos posteriores con mancuernas                     |        | 10           |           |                                       |
| ESPALDA | Espalda-Remo bajo en maquina                                  | 4      | 12           | 1 minuto  | pesado                                |
| ESPALDA | Espalda-Jalon Frontal en dorsalera agarre abierto barra larga | 3      | 12           | 2 minutos |                                       |
| ESPALDA | Espalda-Pull Over en Polea                                    |        | 12           |           |                                       |
| PECHO   | Pecho-Aperturas banco inclinado con Mancuernas                | 4      | 12           | 1 minuto  |                                       |
| BICEPS  | Biceps-Curl con barra recta                                   | 4      | 10           | 1 minuto  |                                       |
| TRICEPS | Triceps-Extension en polea con soga                           | 3      | 10/10/10     | 1 minuto  | drop set peso moderado                |
|         |                                                               |        |              |           |                                       |
|         |                                                               |        |              |           |                                       |

| DIA 3          |                                                  |        |              |           |                                                        |
|----------------|--------------------------------------------------|--------|--------------|-----------|--------------------------------------------------------|
| MUSCULO        | EJERCICIO                                        | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO  | OBSERVACIONES                                          |
| GLUTEOS        | Gluteos-Hip Trust con barra                      | 5      | 12           | 1 minuto  | 1 seria entrada en calor x15/ 4x12+ 10 mantener arriba |
| GLUTEOS        | Gluteos-Sentadilla Bulgara                       | 3      | 10/10        | 1 minuto  | 10 con peso/10 sin peso controladas                    |
| ISQUIOTIBIALES | Isquios-Peso Muerto Rumano con barra             | 4      | 12           | 1 minuto  | controladas                                            |
| GLUTEOS        | Gluteos-Hiperextensiones                         | 3      | 12           | 2 minutos |                                                        |
| ISQUIOTIBIALES | Isquios-Sumo con Mancuernas                      |        | 14           |           |                                                        |
| GLUTEOS        | Gluteos-Pisadas en Polea                         | 3      | 14           | 1 minuto  |                                                        |
| GLUTEOS        | Gluteos-Abduccion lateral en polea baja          | 3      | 12           | 1 minuto  |                                                        |
| ADUCTORES      | Aductores-En maquina                             | 4      | 16           | 1 minuto  |                                                        |
|                |                                                  |        |              |           |                                                        |
|                |                                                  |        |              |           |                                                        |
|                |                                                  |        |              |           |                                                        |
| DIA 4          |                                                  |        |              |           |                                                        |
| MUSCULO        | EJERCICIO                                        | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO  | OBSERVACIONES                                          |
| ESPALDA        | Espalda-Serrucho con Mancuerna                   | 5      | 12           | 1 minuto  | 1 entrada en calor x20/ 4x12 pesado                    |
| ESPALDA        | Espalda-Remo sentado en Maquina agarre prono     | 3      | 14           | 1 minuto  |                                                        |
| BICEPS         | Biceps-Curl banco scott con barra w              | 4      | 12           | 1 minuto  | controlado                                             |
| BICEPS         | Biceps-Curl Martillo con mancuerna               | 3      | 10           | 1 minuto  |                                                        |
| TRICEPS        | Triceps-Extension en polea con barra             | 4      | 12           | 1 minuto  |                                                        |
| TRICEPS        | Triceps-Extension en polea tras nuca con soga    | 3      | 12           | 2 minutos |                                                        |
| TRICEPS        | Triceps-Fondos en paralelas                      |        | 10           |           |                                                        |
| HOMBROS        | Hombros-Vuelos Laterales en polea                | 3      | 12           | 2 minutos |                                                        |
| HOMBROS        | Hombros-Posteriores en Polea Cruzado             |        | 10           |           |                                                        |
|                |                                                  |        |              |           |                                                        |
|                |                                                  |        |              |           |                                                        |
| DIA 5          |                                                  |        |              |           |                                                        |
| MUSCULO        | EJERCICIO                                        | SERIES | REPETICIONES | DESCANSO  | OBSERVACIONES                                          |
| ISQUIOTIBIALES | Isquios-Peso Muerto Rumano con barra             | 5      | 12           | 1 minuto  | 1 serie entrada en calor x15/4x12 pesado controlado    |
| ISQUIOTIBIALES | Isquios-Peso muerto rumano a 1 pierna            | 3      | 12           | 1 minuto  | sobre step                                             |
| ISQUIOTIBIALES | Isquios-Camilla Isquios acostado                 | 4      | 14           | 1 minuto  | ultima serie rest pause controladas 10/10/10           |
| CUADRICEPS     | Cuadriceps-Extension en maquina                  | 4      | 14           | 1 minuto  | pesado y controladas                                   |
| CUADRICEPS     | Cuadriceps - Sentadilla Hack                     | 3      | 12           | 2 minutos |                                                        |
| CUADRICEPS     | Cuadriceps-Sentadilla sin peso                   |        | 20           |           |                                                        |
| GLUTEOS        | Gluteos-Patadas en cuadrupedia con tobilleras    | 3      | 16           | 2 minutos |                                                        |
| GLUTEOS        | Gluteos-Abduccion lateral acostado con tobillera |        | 12           |           |                                                        |
| PANTORRILLAS   | Pantorrillas - Parado en Smith                   | 4      | 20           | 1 minuto  | 20 con peso/20 sin peso                                |
|                |                                                  |        |              |           |                                                        |
|                |                                                  |        |              |           |                                                        |