

# RUTINAS DE ENTRENO

## 02.CARDIO GYM

---



ARTIEM  
MADRID



EL 90% DEL ÉXITO SE  
BASA SIMPLEMENTE  
EN INSISTIR

---





# CARDIO-GYM: CIRCUITO QUEMAGRASAS

## NIVEL 1

---



TIEMPO DE TRABAJO:  
30'



CALENTAMIENTO:  
10'-15' trabajo cardiovascular en Bici Spinning (ritmo suave)

### CIRCUITO DE TRABAJO DE CORE (ABDOMEN Y LUMBAR), COMO RECUPERACIÓN ACTIVA:

Pasar de un ejercicio a otro sin descanso o con un breve descanso de 10"- 15".  
Realizar 2 series completas (recuperación entre series: 30").

Crunch abdominal en máquina	30"
Plancha abdominal	30"
Lumbar manos en la espalda	30"

### CIRCUITO QUEMAGRASAS:

Descanso entre ejercicios: 15".  
Realizar 3 series completas (recuperación entre series: 1').

Saltos burpees (2 tiempos)	45"
Remo con polea alta	45"
Rodillas al pecho con apoyo de manos	45"
1' carrera rápida en cinta (o en elíptica a alta intensidad)	

## CIRCUITO DE TRABAJO DE CORE (ABDOMEN Y LUMBAR):



Crunch abdominal  
en máquina



Plancha abdominal



Lumbar manos en la espalda

## CIRCUITO QUEMAGRASAS:



Saltos burpees  
(2 tiempos)



Remo con polea alta



Rodillas al pecho con  
apoyo de manos



Carrera rápida  
en cinta

# CARDIO-GYM:

## CIRCUITO QUEMAGRASAS

### NIVEL 2

---



TIEMPO DE TRABAJO:  
45'



CALENTAMIENTO:  
15' trabajo cardiovascular (10' Bici Spinning +5' Cinta o Elíptica) (ritmo suave)

#### CIRCUITO DE TRABAJO DE CORE (ABDOMEN Y LUMBAR), COMO RECUPERACIÓN ACTIVA:

Pasar de un ejercicio a otro sin descanso o con un breve descanso de 10"- 15".  
Realizar 2 series completas (recuperación entre series: 30").

Crunch abdominal en máquina	30"
Plancha abdominal	30"
Lumbar manos en la espalda	30"

#### CIRCUITO QUEMAGRASAS:

Descanso entre ejercicios: 15".  
Realizar 4 series completas (recuperación entre series: 1').

Saltos burpees (3 tiempos)	45"
Remo con polea alta	45"
Rodillas al pecho con apoyo de manos	45"
Split con salto	45"
1'30" carrera rápida en cinta (o en elíptica a alta intensidad)	

## CIRCUITO DE TRABAJO DE CORE (ABDOMEN Y LUMBAR):



Crunch abdominal en máquina



Plancha abdominal



Lumbar manos en la espalda

## CIRCUITO QUEMAGRASAS:



1 2



Remo con polea alta



Rodillas al pecho con apoyo de manos



3 4



5 6

Saltos burpees (3 tiempos)

Split con salto



Carrera rápida en cinta

# CARDIO-GYM:

## CIRCUITO QUEMAGRASAS

### NIVEL 3

---



TIEMPO DE TRABAJO:  
60'



CALENTAMIENTO:  
20' trabajo cardiovascular (10' Bici Spinning +10' Cinta o Elíptica) (ritmo suave)

#### CIRCUITO DE TRABAJO DE CORE (ABDOMEN Y LUMBAR), COMO RECUPERACIÓN ACTIVA:

Pasar de un ejercicio a otro sin descanso o con un breve descanso de 10"- 15".  
Realizar 2 series completas (recuperación entre series: 30").

Crunch abdominal en máquina	30"
Plancha abdominal	30"
Lumbar manos en la espalda	30"

#### CIRCUITO QUEMAGRASAS:

Descanso entre ejercicios: 15".  
Realizar 5 series completas (recuperación entre series: 1').

Saltos burpees (4 tiempos)	45"
Remo con polea alta	45"
Rodillas al pecho con apoyo de manos	45"
Split con salto	45"
Skipping en el sitio	45"
2' carrera rápida en cinta (o en elíptica a alta intensidad)	

## CIRCUITO DE TRABAJO DE CORE (ABDOMEN Y LUMBAR):



Crunch abdominal en máquina



Plancha abdominal



Lumbar manos en la espalda

## CIRCUITO QUEMAGRASAS:



Saltos burpees (4 tiempos)



Remo con polea alta



Rodillas al pecho con apoyo de manos



Split con salto



Skipping en el sitio



Carrera rápida en cinta

# CARDIO-GYM:

## CIRCUITO TONIFICACIÓN

### NIVEL 1

---



TIEMPO DE TRABAJO:  
30'



CALENTAMIENTO:

5' trabajo cardiovascular Elíptica (ritmo progresivo: empezando muy suave y aumentando la intensidad poco a poco).

#### CIRCUITO DE TONIFICACIÓN GENERAL:

Pasar de un ejercicio a otro sin descanso o con un breve descanso de 15''.

Realizar 4 series completas (recuperación entre series: 1').

Press peectoral	15 rep
Extensión de cuádriceps	15 rep
Flexión isquiotibiales	15+15 rep
Remo (trabajo dorsal)	15 rep

#### CIRCUITO DE TRABAJO DE CORE (ABDOMEN Y LUMBAR):

Pasar de un ejercicio a otro sin descanso o con un breve descanso de 10''-15''.

Realizar 2 series completas (recuperación entre series: 30'').

Cruch brazos arriba	10 rep
Cruces de piernas (arriba/abajo)	10 rep
Plancha abdominal	30''
Lumbar manos en la espalda	10 rep

## CIRCUITO DE TONIFICACIÓN GENERAL:



Press pectoral



Extensión de cuádriceps



Flexión isquiotibiales



Remo (trabajo dorsal)

## CIRCUITO DE TRABAJO DE CORE (ABDOMEN Y LUMBAR):



Crunch brazos arriba



Cruces de piernas  
(arriba/abajo)



Plancha abdominal



Lumbar manos en la  
espalda

# CARDIO-GYM:

## CIRCUITO TONIFICACIÓN

## NIVEL 2



TIEMPO DE TRABAJO:  
45'



CALENTAMIENTO:  
10' trabajo cardiovascular Elíptica (ritmo progresivo: empezando muy suave y aumentando la intensidad poco a poco).

### CIRCUITO DE TONIFICACIÓN GENERAL:

Pasar de un ejercicio a otro sin descanso o con un breve descanso de 15''.

Realizar 4 series completas (recuperación entre series: 1').

Press peectoral	15 rep
Curl bíceps polea baja	15 rep
Extensión de cuádriceps	15 rep
Flexión isquiotibiales	15+15 rep
Remo (trabajo dorsal)	15 rep
Tríceps polea alta	15 rep

### CIRCUITO DE TRABAJO DE CORE (ABDOMEN Y LUMBAR):

Pasar de un ejercicio a otro sin descanso o con un breve descanso de 10''-15''.

Realizar 3 series completas (recuperación entre series: 30'').

Cruch brazos arriba	10 rep
Cruces de piernas (arriba/abajo)	10 rep
Plancha abdominal	30''
Lumbar manos en la espalda	10 rep

## CIRCUITO DE TONIFICACIÓN GENERAL:



Press pectoral



Curl bíceps polea baja



Extensión de cuádriceps



Flexión isquiotibiales



Remo (trabajo dorsal)



Tríceps polea alta

## CIRCUITO DE TRABAJO DE CORE (ABDOMEN Y LUMBAR):



Crunch brazos arriba



Cruces de piernas (arriba/abajo)



Plancha abdominal



Lumbar manos en la espalda

# CARDIO-GYM:

## CIRCUITO TONIFICACIÓN

### NIVEL 3

---



TIEMPO DE TRABAJO:  
60'



CALENTAMIENTO:  
15' trabajo cardiovascular Elíptica (ritmo progresivo: empezando muy suave y aumentando la intensidad poco a poco).

#### CIRCUITO DE TONIFICACIÓN GENERAL:

Pasar de un ejercicio a otro sin descanso o con un breve descanso de 15''.  
Realizar 4 series completas (recuperación entre series: 1').

Press peectoral	15 rep
Curl bíceps polea baja	15 rep
Press hombro polea baja	15 rep
Extensión de cuádriceps	15 rep
Crunch abdominal	15 rep
Flexión isquiotibiales	15 rep
Remo (trabajo dorsal)	15+15 rep
Tríceps polea alta	15 rep

#### CIRCUITO DE TRABAJO DE CORE (ABDOMEN Y LUMBAR):

Pasar de un ejercicio a otro sin descanso o con un breve descanso de 10''-15''.  
Realizar 3 series completas (recuperación entre series: 30'').

Cruch brazos arriba	10 rep
Cruces de piernas	10 rep
Plancha abdominal	30''
Lumbar manos en la espalda	10 rep

## CIRCUITO DE TONIFICACIÓN GENERAL:



Press pectoral



Curl bíceps  
polea baja



Press hombro  
polea baja



Extensión de  
cuádriceps



Crunch abdominal



Flexión isquiotibiales



Remo (trabajo dorsal)



Tríceps polea alta

## CIRCUITO DE TRABAJO DE CORE (ABDOMEN Y LUMBAR):



Cruch brazos arriba



Cruces de piernas  
(arriba/abajo)



Plancha abdominal



Lumbar manos en la  
espalda

# **ARTIEM** MADRID

Juan Pérez Zúñiga, 20  
Tel.: (+34) 912 911 500  
28027 Madrid - Spain  
[artiemmadrid@artiemhotels.com](mailto:artiemmadrid@artiemhotels.com)

RESERVAS / BOOKING:  
[reservasmadrid@artiemhotels.com](mailto:reservasmadrid@artiemhotels.com)  
[www.artiemmadrid.com](http://www.artiemmadrid.com)



# **ARTIEM**

FRESHPEOPLE MAKE THE DIFFERENCE

Capifort 6, bajos  
07714 Mahón (Menorca) - Spain  
Tel.: 902 35 69 35  
[artiem@artiemhotels.com](mailto:artiem@artiemhotels.com)  
[www.artiemhotels.com](http://www.artiemhotels.com)

 [artiemfreshpeoplehotels](#)

 [@artiemhotels](#)

 [@artiemhotels](#)

#artiemhotels #artiemaudax #artiemcarlos #artiemcapri #artiemmadrid