



MARLENE GRIMALDI

Objetivos: Masa muscular - tonificación

Peso: 61kg Altura: 165

Días de entrenamiento: 5

Horarios: hs

Insta: @marr_73

Lugar de entrenamiento: gym

Zona: Lanus

Dedicatoria: Esteticista

PLAN DE ENTRENAMIENTO

DIA 1

ENFOQUE PIERNAS - GLUTEOS

Sentadilla smith 2x10 para calentar + 3x12-10 + 1 drop 25% al fallo

Estocadas en smith 2x10-8

Hip Thrust con barra 3x12-10

Sillon cuadriceps 3x12-10 + 1 drop al 50% fallo por serie

Camilla/sillon femorales 4x10-8

Abductores en maquina 3x12-10

Aducciones en maquina 3x10-8 + 1 drop al 25% fallo

Círculo cardio:

Abs crunch con peso tras nuca x15 (5kg)

Abs encogimiento en polea x15

1.30 min trote rápido en cinta

Sets de 3 vueltas sin descanso entre ejercicios. Descansar 1 min y volver a repetir

DIA 2

ENFOQUE HOMBROS - ESPALDA

Press militar con mancuernas 2x10 para calentar + 3x12-10

Jalones pronos 4x12-10 + 1 drop al 50% fallo

Vuelos laterales con manc sentada 4x12-10 + 1 drop al 25% fallo

Remo en maquina agarre V o estribos 3x10-8

Vuelos posteriores en maquina o mancuernas 3x15-12 + 1 drop al 25% fallo
Pullover con soga 3x12-10

Circuito cardio:

Abs crunch con peso tras nuca x15 (5kg)

Abs encogimiento en polea x15

1.30 min trote rapido en cinta

Sets de 3 vueltas sin descanso entre ejercicios. Descansar 1 min y volver a repetir

DIA 3

ENFOQUE PIERNAS - GLUTEOS

Hip Thrust con barra 2x15 para calentamiento + 4x12-10

Patada en polea 4x10-8

Peso muerto con mancuernas 3x10-8

Camilla/Sillon femorales 3x12-10

Abductores en maquina 3x12-10

Aducciones en maquina 3x10-8 + 1 drop al 25% fallo

DIA 4

ENFOQUE HOMBROS - PECHO - BRAZOS

Press militar en maquina o mancuernas 2x10 para calentar + 3x12-10

Vuelos laterales con manc sentada 4x12-10 + 1 drop al 25% fallo

Press inclinado 35° con manc 3x10-8

Vuelos frontales con soga polea baja 3x10-8

Vuelos posteriores en maquina o mancuernas 3x15-12 + 1 drop al 25% fallo

Extension triceps con soga polea alta 3x12-10

Martillo con soga polea baja 3x12-10

Extension triceps con barra tras nuca polea 3x10-8

Curl con mancuernas alternado 3x12-10

DIA 5

ENFOQUE PIERNAS - GLUTEOS

Sentadilla smith 2x10 para calentar + 3x12-10 + 1 drop 25% al fallo

Prensa 3x12-10

Hip Thrust con barra 3x12-10

Sillon cuadriceps 3x12-10 + 1 drop al 50% fallo por serie

Camilla/sillon femorales 4x10-8

Abductores en maquina 3x12-10

Aducciones en maquina 3x10-8 + 1 drop al 25% fallo

Circuito cardio:

Abs crunch con peso tras nuca x15 (5kg)

Abs encogimiento en polea x15

1.30 min trote rapido en cinta

Sets de 3 vueltas sin descanso entre ejercicios. Descansar 1 min y volver a repetir

Las cargas son progresivas. En cada serie ir aumentando un poco el peso. Entre series descansar aprox 1 minuto y medio. Los renglones que estan pintados de naranja significa que son circuitos/set, sin descanso entre ejercicios. Entre ejercicios descansar 2 min. Las primeras series de los dias son aproximaciones para chequear el peso de arranque y calentamiento. Es importante que se llegue bastante exigido en las ultimas 3 repeticiones de todas las series.

