

13-5-2025

ASESORAMIENTO PERSONALIZADO ENTRENAMIENTO Y NUTRICION

Índice

DIA 1	1
ESPALDA.....	1
HOMBRO.....	1
ABDOMEN.....	1
EJERCICIO CARDIOVASCULAR.....	1
DIA 2	1
MUSLOS.....	1
GLUTEO.....	1
GEMELO.....	1
DIA 3	2
PECHO	2
HOMBRO.....	2
EJERCICIO CARDIOVASCULAR.....	2
DIA 4	2
BICEPS.....	2
TRICEPS.....	2
GEMELO.....	2
ABDOMEN.....	2
EJERCICIO CARDIOVASCULAR.....	2
EJECUCION:.....	3

DIA 1

ESPALDA

REPETICIONES :

D90 Jalón estrecho agarre Girona	20-15-12-10-8
SS Remo en T (pecho apoyado)	15-12-10-8
SS Jalón al pecho agarre ancho	15-12-10-8
SD Remo en polea baja un brazo	15-12-10-8

HOMBRO

REPETICIONES :

D60 Press maquina alterno	20-15-12
SD Elevación lateral sentado 1 brazo	15-12-10-8
D30 Pájaro contractora	15-12-10-10

ABDOMEN (Meter siempre ombligo hacia dentro)

D30 Plancha isométrica	3 x fallo (cuenta las respiraciones)
D30 Plancha lateral isométrica	3 x fallo (cuenta las respiraciones)

EJERCICIO CARDIOVASCULAR

Duración de 45 MINUTOS AL 60 % DE TUS PULSACIONES

DIA 2

TRONCO INFERIOR

REPETICIONES :

MUSLOS

D90 Prensa pies anchura cadera	20-15-12-10-8
D60 Sentadilla guiada	20-15-12-10
D60 Zancadas andando mas sentadilla	4 x fallo (20 pasos minimo)
SD Extension cuádriceps en maquina a una pierna	15-12-10-8

GLUTEO

SD Patadas en maquina	3x15
SD Prensa a 1 pierna pie arriba del todo y afuera	3x 12

GEMELO

D30 Sentado	30-25-20-15-12-10-8-20
-----------------------------	------------------------

DIA 3

PECHO

REPETICIONES :

D90 [Press inclinado con multipower](#)

20-15 -12-10-8

D60 [Press Banca](#)

15-12-10- 8

SS [Cruces en jaula](#)

4x12/15

SS [Contractora](#)

4x12/15

HOMBRO

D90 [Elevación lateral sentado](#)

20-15-12-10 - 8+8/12

D45 [Pájaro contractora](#)

15-12- 10+10/12

EJERCICIO CARDIOVASCULAR

Duración de 45 MINUTOS AL 60 % DE TUS PULSACIONES

DIA 4

BICEPS

REPETICIONES :

D60 [Curl sentado mancuerna](#)

20-15 -12- 10+10/12

SS [Curl araña](#)

15-12-10-8

SS [Curl de pie con barra Z](#)

15-12-10-8

TRICEPS

D90 [Pres cerrado con barra](#)

15-12- 10-8

SS [Extensiones en polea alta con cuerda](#)

15-12-10-8

SS [Fondos entre bancos](#)

4x fallo

GEMELO

D30 [De pie](#)

20-15-12-10+10/12

ABDOMEN (Meter siempre ombligo hacia dentro)

D30 [Plancha isométrica](#)

3 x fallo (cuenta las respiraciones)

D30 [Plancha lateral isométrica](#)

3 x fallo (cuenta las respiraciones)

EJERCICIO CARDIOVASCULAR

Duración de 45 MINUTOS AL 60 % DE TUS PULSACIONES

EJECUCION:

- **Recorrido completo**
- **Movimiento controlado 1-3**
- **Descansos si no indico descanso se descansará un tiempo inferior a 90 segundos, pero siempre manteniendo el calor corporal y la congestión muscular continua**
- **Técnica correcta**
- **Siempre espalda y escapulas hacia atrás y pectoral levantado**
- **No se permiten:**
 - **Balances de espalda**
 - **Ayudas de una segunda persona**
 - **Impulsos**
 - **Todo aquello que no sea una ejecución correcta**

