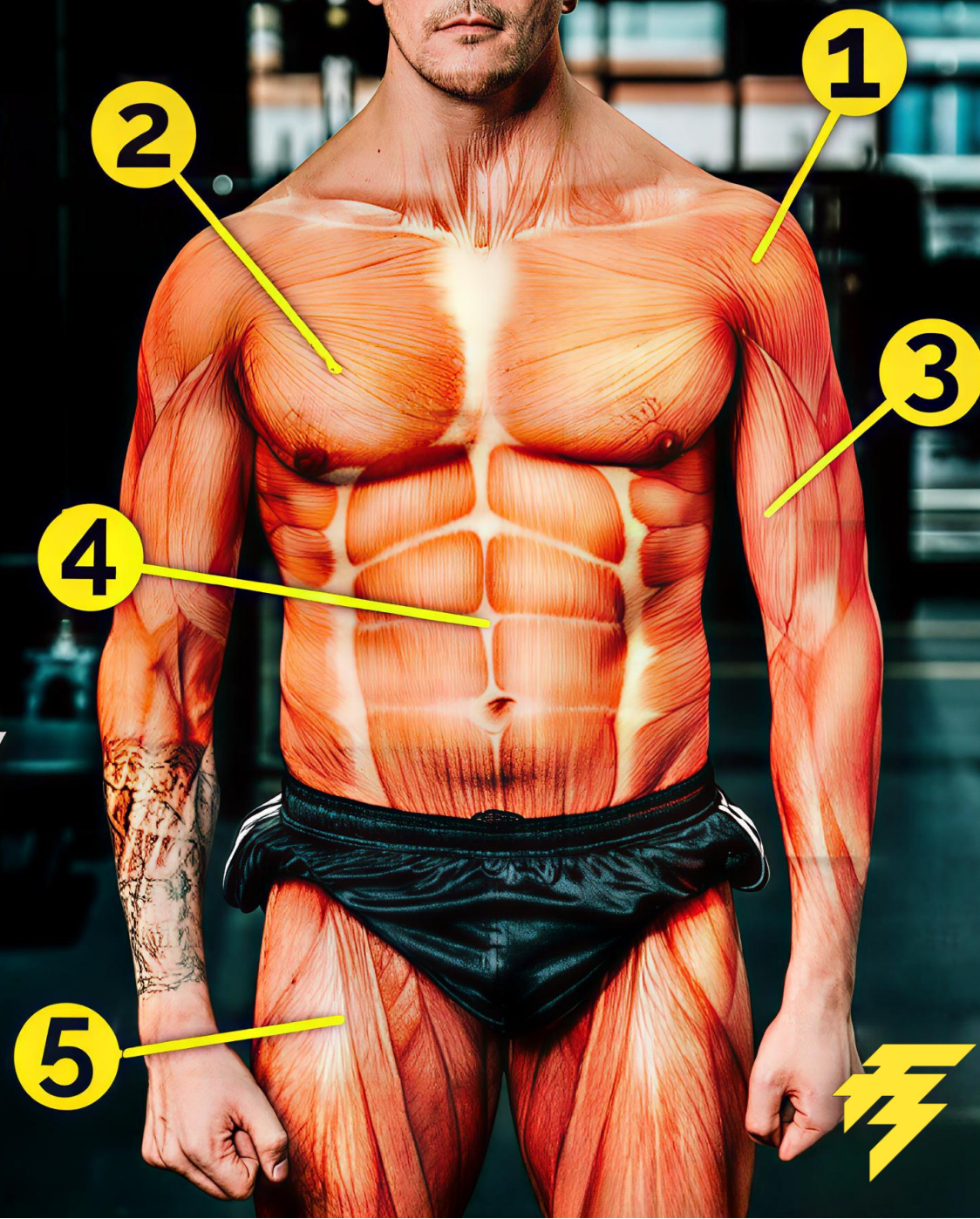


Rutina primera semana en el gym

FULL BODY



Día 1: lunes o martes

Elige entre una de las dos opciones de cada ejercicio.

Ejercicio	Carga (series x reps x RIR)
Ejercicios principales	
1. <u>Opción 1</u> . Sentadilla de copa con mancuerna <u>Opción 2</u> . Prensa de piernas	2–3 × 12–15 × RIR 3–4
2. <u>Opción 1</u> . Press de pecho en máquina de placas <u>Opción 2</u> . Press de pecho en máquina de palancas	2–3 × 12–15 × RIR 2–3
3. <u>Opción 1</u> . Remo Gironda agarre neutro <u>Opción 2</u> . Remo en máquina con pecho apoyado	2–3 × 12–15 × RIR 2–3
4. <u>Opción 1</u> . Glute bridge con saco o kettlebell <u>Opción 2</u> . Hip thrust en máquina o con barra	2–3 × 12–15 × RIR 2–3
Ejercicio de core	
5. <u>Opción 1</u> . Plancha frontal <u>Opción 2</u> . <i>Dead bug</i> en colchoneta	Plancha: 2–3 × 12–15 (8 seg. apretar + 8 seg. relajar) <i>Dead bug</i> : 2–3 × 8–12 × RIR 2–3 (por lado)

Además, sumar movimiento en forma de 6–10 mil pasos o 20–30 min de cardio suave [RPE 4–6], te ayudará a recuperarte más rápido, cuidar el corazón y avanzar hacia tu objetivo con paso firme.

Día 2: miércoles o jueves

Elige entre una de las dos opciones de cada ejercicio.

Ejercicio	Carga (series x reps x RIR)
Ejercicios principales	
1. <u>Opción 1</u> . Jalón al pecho agarre neutro <u>Opción 2</u> . Tracción vertical en máquina	2–3 × 12–15 × RIR 2–3
2. <u>Opción 1</u> . Press de hombro en máquina <u>Opción 2</u> . Press militar con mancuernas, sentado	2–3 × 12–15 × RIR 3–4
3. <u>Opción 1</u> . Peso muerto rumano con barra <u>Opción 2</u> . Extensiones de cadera en banco de lumbares (isquios)	2–3 × 12–15 × RIR 2–3
4. <u>Opción 1</u> . Curl de bíceps predicador en máquina <u>Opción 2</u> . Curl de bíceps sentado con mancuernas	2–3 × 12–15 × RIR 2–3
5. <u>Opción 1</u> . Extensiones de tríceps <i>pushdown</i> en polea alta con barra EZ <u>Opción 2</u> . Extensiones de tríceps en máquina específica de placas	2–3 × 12–15 × RIR 2–3

Además, sumar movimiento en forma de 6–10 mil pasos o 20–30 min de cardio suave [RPE 4–6], te ayudará a recuperarte más rápido, cuidar el corazón y avanzar hacia tu objetivo con paso firme.

Día 3: viernes o sábado

Elige entre una de las dos opciones de cada ejercicio.

Ejercicio	Carga (series x reps x RIR)
Ejercicios principales	
1. <u>Opción 1</u> . Sentadilla de copa con mancuerna* <u>Opción 2</u> . Prensa de piernas* * Haz el ejercicio que no hicieras el día 1.	2–3 × 12–15 × RIR 2–3
2. <u>Opción 1</u> . Curl femoral sentado <u>Opción 2</u> . Curl femoral tumbado	2–3 × 12–15 × RIR 3–4
3. <u>Opción 1</u> . Elevaciones laterales unilaterales en polea o máquina <u>Opción 2</u> . Elevaciones laterales unilaterales con mancuerna	2–3 × 12–15 × RIR 2–3 (por lado)
4. <u>Opción 1</u> . Gemelo en prensa horizontal <u>Opción 2</u> . Gemelo de pie en máquina	2–3 × 12–15 × RIR 2–3
Ejercicio de core	
5. <u>Opción 1</u> . Crunch abdominal en máquina o desde polea alta <u>Opción 2</u> . Press Pallof [polea a la altura del pecho]	Crunch: 2–3 × 8–12 × RIR 3–4 Pallof: 2 × 12–15 [8 seg. apretar + 8 seg. relajar] por lado

Además, sumar movimiento en forma de 6–10 mil pasos o 20–30 min de cardio suave [RPE 4–6], te ayudará a recuperarte más rápido, cuidar el corazón y avanzar hacia tu objetivo con paso firme.

FIT GENERATION

