















RUTINA DE EJEMPLO - PRINCIPIANTE

Objetivo: Ganar músculo

Días por semana: 4

Minutos por sesión: 60

DÍA 1

#	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	VIDEO
	1. Calentamiento en cinta	1	5 minutos	0s	
	2. Press de pecho	3	8-10	90s	
	3. Remo	3	8-10	90s	
	4. Press de hombro	3	8-10	90s	
	5. Curl biceps en maquina	3	10-12	60s	
	6. Extensión de triceps	3	10-12	60s	
	7. Estiramiento cuadriceps	1	30 segundos	0s	



8. Estiramiento espalda

















1

30 segundos



0s



DÍA 2

#	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	VIDEO
	1. Calentamiento en elíptica	1	5 minutos	0s	
	2. Prensa	3	8-10	90s	
	3. Extensión de cuádriceps	3	10-12	75s	
	4. Femoral sentado	3	10-12	75s	
	5. Glúteo	3	10-12	75s	
	6. Gemelo	3	12-15	60s	
	7. Estiramiento isquiotibial	1	30 segundos	0s	
	8. Estiramiento glúteo	1	30 segundos	0s	

DÍA 3

#	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	VIDEO
	1. Calentamiento en remo cardio	1	5 minutos	0s	

	2. Jalón al pecho	3	8-10	90s	
	3. Pectoral / Deltoides	3	8-10	90s	
	4. Abductor / Adductor	3	10-12	75s	
	5. Plancha	3	30-45 segundos	60s	
	6. Estiramiento biceps	1	30 segundos	0s	
	7. Estiramiento triceps	1	30 segundos	0s	

DÍA 4

#	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	VIDEO
	1. Bici ciclo	1	5 minutos	0s	
	2. Sentadilla sin material	3	10-12	90s	
	3. Remo	3	8-10	90s	
	4. Press de pecho	3	8-10	90s	
	5. Glúteo	3	10-12	75s	

fitplace®

6. Puente de glúteo

3

12-15

60s



7. Estiramiento gemelo

1

30 segundos

0s



8. Estiramiento lumbar

1

30 segundos

0s

