

## RUTINA PRINCIPIANTE GGMN

**DURACIÓN:** 4 SEMANAS / 3 VECES A LA SEMANA / 3 DÍAS RECREATIVOS  
(CLASES DE SALÓN)

### INDICACIONES

Es un solo ejercicio por grupo muscular, se presentan dos alternativas de las cuales solo debe escoger una sola. Se debe realizar un calentamiento cardiovascular previo de 10 minutos. Se debe realizar 2 series de 20 repeticiones de calentamiento del músculo que se va a trabajar. Trabajo cardiovascular de 20 min, después de cada entrenamiento, exonerando el día de piernas.



**DESCUBRE**  
tu **POTENCIAL**

### ELABORADO POR: STAFF GOLD'S GYM

## DÍA 1

CALENTAMIENTO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MAQUINA
Caminadora/Crosstrainer/Recumbert/Escaladora				
PECTORAL	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MAQUINA
Aperturas en peck-deck	3	12	60"	3,5,6
Press en máquina sentado	3	12	60"	1,1
ESPALDA	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MAQUINA
Remo sentado en máquina	3	12	60"	9,11
Dominadas asistidas	3	12	60"	9
HOMBROS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MAQUINA
Elevaciones laterales a dos manos con máquina	3	12	60"	9
Press hombros en máquina	3	12	60"	7,8
CUÁDRICEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MAQUINA
Extensiones en máquina a 2 piernas	3	12	60"	19
Sentadillas libres sin peso	3	12	60"	12
FEMORAL (ISQUITIBIAL E ISQUIOSURAL)	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MAQUINA
Curl femoral en máquina posición prono (tumbado)	3	12	60"	17
Curl femoral en máquina sentado	3	12	60"	22
PANTORRILLA	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MAQUINA
Flexión plantar a 2 piernas en máquina de pie	3	12	60"	5
Flexión plantar a 2 piernas en máquina de prensa	3	12	60"	18
BÍCEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MAQUINA
Predicador en máquina de placas	3	12	60"	15
Curl en polea a dos manos	3	12	60"	A
TRÍCEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MAQUINA
Extensiones en polea alta a 2 manos con barra recta en pronación	3	12	60"	A
Fondos en paralelas con agarre estrecho	3	12	60"	6,7,8