

## RUTINA BÁSICA III GGMA

Duración: 4 SEMANAS / 3 DÍAS A LA SEMANA / 2 DÍAS RECREATIVOS  
(CLASES DE SALÓN)

### INDICACIONES

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

ESPALADA	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Dominadas asistidas	4	20	45"	
Remo sentado en máquina	4	20	45"	
Pullover sentado en máquina	4	20	45"	
Pullover en banco	4	20	45"	
Hiperextensiones en máquina	4	20	45"	
Jalón estrecho al pecho	4	20	45"	
PECTORAL	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Press en máquina sentado inclinado	4	20	45"	
Press de banca superior con mancuerna				
Aperturas en peck-deck	4	20	45"	
Aperturas con mancuernas en banco horizontal				
Press en máquina sentado declinado	4	20	45"	
Press de banca declinado con mancuernas	4	20	45"	
Fondos en suelo	4	20	45"	
ABDOMINALES	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Encogimiento o Crunch con rodillas flexionadas y pies en el suelo	4	20	60"	

## RUTINA BÁSICA III GGMA

**DURACIÓN:** 4 SEMANAS / 3 DÍAS A LA SEMANA / 2 DÍAS RECREATIVOS  
(CLASES DE SALÓN)

### INDICACIONES

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 2

HOMBROS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Press hombros en máquina	4	15	45"	
Press hombros con mancuernas	4	15	45"	
Elevaciones frontales con barra	4	15	45"	
BÍCEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Curl alterno con supinación de mancuernas sentado respaldo inclinado	4	15	45"	
Concentrado en máquina de placas	4	15	45"	
Curl con barra EZ agarre ancho	4	15	45"	
TRÍCEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Extensiones tras nuca con mancuerna a 2 manos sentado	4	15	45"	
Press francés con mancuerna lateral a 1 mano	4	15	45"	
Fondos en paralelas con agarre estrecho	4	15	45"	
Fondos entre bancos	4	15	45"	
ABDOMINALES	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Encogimiento o Crunch con rodillas flexionadas y pies en el suelo	4	20	60"	

## RUTINA BÁSICA III GGMA

**DURACIÓN:** 4 SEMANAS / 3 DÍAS A LA SEMANA / 2 DÍAS RECREATIVOS  
(CLASES DE SALÓN)

### INDICACIONES

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 3

CUÁDRICEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Extensiones en máquina a 2 piernas	4	20	45"	
Prensa horizontal	4	20	45"	
Sentadillas sin peso	4	20	45"	
Sentadillas Hack	4	20	45"	
FEMORAL (ISQUITIBIAL E ISQUIOSURAL)	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Curl femoral en máquina posición prono (tumbado)	4	20	45"	
Curl femoral en máquina de pie	4	20	45"	
Peso muerto con las rodillas extendidas con barra	4	20	45"	
Peso muerto con las rodillas extendidas con mancuernas	4	20	45"	
GLUTEOS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	'Nº DE MÁQUINA
Extensión en máquina de rodillo	4	20	45"	
Patadas traseras desde cuadrupedia	4	20	45"	
Abducción en máquina sentado	4	20	45"	
PANTORRILLA	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Flexión plantar a 2 piernas en máquina de pie	4	20	60"	
ABDOMINALES	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Encogimiento o Crunch con rodillas flexionadas y pies en el suelo	4	20	60"	