

## RUTINA PRINCIPIANTE GCSI

**DURACIÓN:** 4 SEMANAS / 3 VECES A LA SEMANA / 2 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 MÁQUINA
Caminadora/Crosstrainer/Recumbent/Escaladora				
PECTORAL	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Aperturas en peck-deck	3	12	60"	19
Press en máquina sentado	3	12	60"	21
ESPALDA	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Remo sentado en máquina	3	12	60"	21
Dominadas asistidas	3	12	60"	21
HOMBROS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Elevaciones laterales a dos manos con máquina	3	12	60"	
Press hombros en máquina	3	12	60"	21
CUÁDRICEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Extensiones en máquina a 2 piernas	3	12	60"	21
Sentadillas libres sin peso	3	12	60"	
FEMORAL (ISQUITIBIAL E ISQUIOSURAL)	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Curl femoral en máquina posición prono (tumbado)	3	12	60"	21
Curl femoral en máquina sentado	3	12	60"	21
PANTORRILLA	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Flexión plantar a 2 piernas en máquina de pie	3	12	60"	22
Flexión plantar a 2 piernas en máquina de prensa	3	12	60"	23
BÍCEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Predicador en máquina de placas	3	12	60"	30
Curl en polea a dos manos	3	12	60"	20
TRÍCEPS	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO	Nº DE MÁQUINA
Extensiones en polea alta a 2 manos con barra recta en pronación	3	12	60"	20
Fondos en paralelas con agarre estrecho	3	12	60"	17