

DIA 1 ENTRENAMIENTO PIERNAY GLÚTEO 2 veces por semana.

- Caminadora: 10 minutos caminar en inclinación de 10.0 a una velocidad de 3.0 a 3.5

2 series de 15 reps con 20 KG (calentamiento)

2 series de 10 reps con 20 kg Thruster (calentamiento)

SENTADILLA LIBRE

*4 series de 10 reps con 55 kg

SENTADILLA PULSO (3 pulsos piernas abiertas)

*3 series de 10 reps de 40 kg

SUPER SERIE COMBINADA (BARRA de 25 a 30 KGS EN DISCOS+ PESO DE LA BARRA)

Good morning con barra 4 series x 10 reps.

Front squat con barra 4 series x 10 reps.

TRI SERIE COMBINADA

*Peso muerto con barra (40- 50 kg) 4 series x 10 reps

* Peso sumo con barra piernas abiertas (40 -50 kg) 4 series x 10 reps

Hip thrust o levantamiento de cadera (sin usar nada apretando las pompis al subir) x30 reps

TRI SERIE COMBINADA 4 series x 12 reps.

*Peso muerto a una pierna (con mancuernas)

*Sentadilla sumo con 1 mancuerna pesada (sobre aparato para más equilibrio, apretar pompis)

*Desplantes estáticos con mancuernas sobre boxo caja (USAR MANCUERNAS + pesadas)



DIA 2 ENTRENAMIENTO ESPALDA,PECHO.

Calentamiento:

Saltar la cuerda 30 veces, 10 burpees, 10 lagartijas x 2 veces.

Pres de banca 4 SERIES.

- 8 a 10 reps con 20 kg
- 15 reps con mancuernas de 10 kg
- 25 reps con discos de 5 kg de cada lado haciendo press al subir.

Press de banca abierto tipo flys acostada 4 SERIES.

- 8 reps con mancuernas de 10 kg
- 15 reps con discos de 5 kg de cada lado
- 25 reps con mancuernas moradas de cada lado



SUPER SERIE COMBINADA 4 series x 15 reps.

- Jalones al pecho en máquina para espalda abierto pesados
- Lagartijas

TRI SERIE COMBINADA 4 series x 15 reps.

Remo con barra pesada de 25 a 30 kg

Remo a una mano sobre banco mancuernas de 10 kg

Pull over mancuerna de 10 kg



DIA 3 HOMBRO, GLÚTEO Y ABS.

RUTINA HOMBRO 4 series de 12 reps

Press militar (sin doblar rodillas) con barra + 10 kg aprox de peso

Elevaciones laterales combinado con elevación frontal con mancuernas de 3 kg

Vuelta al mundo con mancuernas de 3 kg

Press de hombro con mancuernas de 5 kg

NOTA: TENEMOS QUE CHECAR ESTOS PESOS, ME PUEDES RECORDAR EL MATERIAL QUE TENEMOS PARA AYUDARTE A PERFECCIONARLO.

RUTINA- CIRCUITO GLUTEO CON LIGAS.

Circuito de gluteo con ligas y cuerpo (el 1er circuito con ligas, y seguido otro circuito sin descanso y sin ligas/ eso es 2 circuitos) Hacerlo 4 veces todo el circuito (2 con liga y 2 sin liga):

- Elevación de la pierna lateral 30 reps de cada pierna
- Patada de cada pierna de pie 30 reps
- Superman 30 reps (apretando las pompas al elevar piernas 3 segundos)
- Patadas con cada pierna 30 reps
- Abertura de cada pierna en posición de gateo 30 reps
- Elevación de pierna lateral acostada posición sirena 30 reps de cada una
- Puentes con elevación de cadera sosteniendo y apretando pompis 3 segundos arriba) 30 reps
- Elevación a una pierna 30 reps con cada una

Secuencia de Abdomen (5 series de)

- 20 crunch
- 1 minuto plancha
- 20 repeticiones de bicicleta
- 30 segundos de platanito
- 20 elevaciones de pierna
- 20 reps de tocar los talones

DIA 4 FUNCIONALES + Cardio.

- **Calentamiento 10 minutos:** caminando en inclinación máxima con VELOCIDAD de 3.5 y 4.0.
- **Secuencia de box y funcionales (4 series de)**

10 repeticiones thruster con barra

50 repeticiones saltos con cuerda o 25 burpees

30 KETTLEBELL SWING CON mancuerna DE 5 o 10 KG

15 repeticiones de clean con barra

50 golpes al muñeco brincando en tu lugar, golpes firmes y continuos o 20 burpees

SECUENCIA CARDIO MIX TOTAL 30 MINUTOS (15 EN INTERVALOS +15 CAMINATA EN INCLINACIÓN)

1. 15 minutos correr por intervalos

-30 segundos máxima velocidad correr (10-11 velocidad promedio)

-1:30 trote velocidad rápida (promedio 6-7)

NOTA: Completar por 15 minutos la secuencia de INTERVALOS.

****Terminar con 15 minutos caminar en máxima inclinación en caminadora sin agarrarse paso continuo

DIA 5 ENTRENAMIENTO PIERNAY GLÚTEO 2 veces por semana.

- **Caminadora: 10 minutos caminar en inclinación de 10.0 a una velocidad de 3.0 a 3.5**

2 series de 15 reps con 20 KG (calentamiento)

2 series de 10 reps con 20 kg Thruster (calentamiento)

SENTADILLA LIBRE

*4 series de 10 reps con 55 kg

SENTADILLA PULSO (3 pulsos piernas abiertas)

*3 series de 10 reps de 40 kg

SUPER SERIE COMBINADA (BARRA de 25 a 30 KGS EN DISCOS+ PESO DE LA BARRA)

Good morning con barra **4 series x 10 reps.**

Front squat con barra **4 series x 10 reps.**

TRI SERIE COMBINADA

*Peso muerto con barra (40- 50 kg) **4 series x 10 reps**

* Peso sumo con barra piernas abiertas (40 -50 kg) **4 series x 10 reps**

Hip thrust o levantamiento de cadera (sin usar nada apretando las pompis al subir) x30 reps

TRI SERIE COMBINADA 4 series x 12 reps.

*Peso muerto a una pierna (con mancuernas)

*Sentadilla sumo con 1 mancuerna pesada (sobre aparato para más equilibrio, apretar pompis)

*Desplantes estáticos con mancuernas sobre box o caja (USAR MANCUERNAS + pesadas)



DIA EXTRA OPCIONAL: ESTIRAMIENTO (yoga) + CARDIO ACTIVO/ TOTAL ENTRENAMIENTO 1 HORA.

- Caminar en Inclinación 30 minutos máxima inclinación .
- DIA de video de yoga en youtube

RECOMIENDO:

<https://www.youtube.com/watch?v=kJfle7CEwI>

https://www.youtube.com/watch?v=GvfHJ9dJXak&list=PLCt_FzY6JsJ7IDlXoGX8Mwb_5hy1KtOJ5