

Rutina Gimnasio de 5 días

HOMBRE



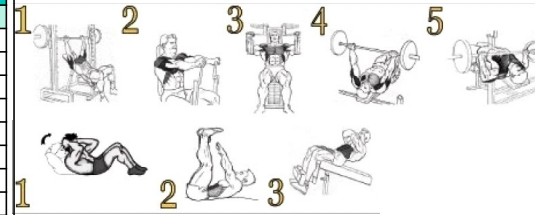
Día 1: Espalda

Músculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
1 Espalda	Dominadas	4	12, 10, 10, 8	1-2 min
2 Espalda	Jalón con barra al pecho	4	12, 10, 10, 8	1-2 min
3 Espalda	Remo	4	10, 10, 8, 6	1-2 min
4 Espalda	Jalón con barra pecho superior	4	10, 10, 8, 6	1-2 min
5 Espalda	Jalón con barra muerto	4	10, 10, 8, 6	1-2 min



Día 2: Pecho y abdominales

Músculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
1 Pecho	Press inclinado	4	12, 10, 10, 8	2-3 min
2 Pecho	Press sentado	4	12, 10, 10, 8	2-3 min
3 Pecho	Aperturas	4	12, 10, 10, 8	1-2 min
4 Pecho	Press Declinado	4	10, 10, 8, 6	1-2 min
5 Pecho	Press semideclinado	4	10, 10, 8, 6	1-2 min
1 Abdominal	Crunch Abdominal	3	2	1 min
2 Abdominal	Abdomen con piernas arriba	3	25	1 min
3 Abdominal	Abdominal sentado	3	30	1 min



Día 3: Pierna

Músculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
1 Pierna	Cuadriceps	3	12, 10, 10, 8	1-2 min
2 Pierna	Prensa en seentadillas	3	12, 10, 10, 8	1-2 min
3 Pierna	Extensiones en maquina	3	12, 10, 10, 8	1-2 min
4 Pierna	Zancada	3	12, 10, 10, 8	1-2 min
5 Pierna	Piernas en máquina	3	12, 10, 10, 8	1-2 min
6 Pierna	Sentadilla frontal	3	12, 10, 10, 8	1-2 min



Día 4: Hombro y abdominales

Músculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
1 Hombro	Press militar	4	10, 10, 8, 6	1-2 min
2 Hombro	Pájaro	4	10, 10, 8, 6	1-2 min
3 Hombro	Elevaciones laterales inclinado	4	10, 10, 8, 6	1-2 min
4 Abdominal	Elevaciones frontaes con mancuernas	4	10, 10, 8, 6	1-2 min
5 Abdominal	Elevaciones frontales con T	4	10, 10, 8, 6	1-2 min



Día 5: Bíceps y Tríceps

Músculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
1 Bíceps	Dominadas para bíceps	4	10, 10, 8, 6	1-2 min
2 Bíceps	Bíceps sentado	4	10, 10, 8, 6	1-2 min
3 Bíceps	Bíceps sentado alterno	3	10, 10, Fallo	1-2 min
4 Bíceps	Press sentado de Bíceps	4	10, 10, 8, 6	1-2 min
1 Tríceps	Polea de triceps	4	10, 10, 8, 6	1-2 min
2 Tríceps	Polea de triceps	4	10, 10, 8, 7	1-2 min
3 Tríceps	Barra acostado	4	10, 10, 8, Fallo	1-2 min
4 Tríceps	Barra atrás	4	10, 10, 8, Fallo	1-2 min

