

Rutina Mujeres 1

Calentamiento previo.

Inicias con el menor peso posible del ejercicio numero 1 del dia, y haces la siguiente rutina.

Ejemplo dia 1, ejercicio Prensa.

1 set de muy poco peso 15 repeticiones

1 set de poco peso 12 repeticiones

1 set de mediano peso 10 repeticiones

1 set de mediano alto peso 8 repeticiones

INICIAS.

Si no haces el calentamiento previo no hagas nada mejor.

Dia 1:

3 set de Prensa de 8 a 10 reps

3 sets de Peso muerto Stiff 8 a 10 reps

3 set de Desplantes de 6 a 10 rep de cada pierna

3 set de Femoral acostado 8 a 10 reps

3 set de Pantorrilla parado en Smith 10 a 12 reps

Dia 2:

3 sets de Jalon frontal en pola 6 a 10 reps

3 sets de Fondos en banco / cuando estes lista haces fondos libres 8 a 10 reps

3 sets de Laterales para hombro 8 a 10 reps

3 set de cables para Triceps de 8 a 10 reps

3 set de curls de bíceps con barra Z de 8 a 10 reps

Dia 3:

3 sets de Sentadilla de 6 a 10 reps

3 sets de Peso muerto Stiff de 8 a 10 reps

3 sets de Extensiones de pierna de 8 a 10 reps

3 sets de Femoral acostada de 10 a 12 reps

3 sets de Pantorrilla sentada también conocida como costurera de 8 a 10 reps

Dia 4:

3 sets de Press para pecho con Mancuerna 8 a 10 reps

3 sets de Jalon con mancuerna para dorsal en banca plano de 8 a 10 reps

3 sets de Extensiones de tríceps sentada de 8 a 10 reps

3 sets de Press con Mancuerna de Hombro de 8 a 10 reps

3 sets de curls de bíceps con barra plana de 10 a 12 reps

Abdomen 2 dias Max 3 dias ...

3 sets de elevaciones de pierna colgada de 10 reps

3 sets de bicicleta en banca plana 10 reps de cada pierna

3 sets de Crunch con cable incada o sentada de 10 reps

3 sets de plancha de 1 min a 2 min siempre progresando segundos en cada semana.

Reglas de progresion:

Puedes notar que la rutina indica de 8 a 10 reps, de 6 a 10 reps, de 10 a 12 reps, esto significa lo siguiente. Ejemplo Dia 4, Ejercicio Prees para pecho con Mancuerna

Semana 1 -> 8 repeticiones con mancuernas de 15 lbs
Semana 2 -> 9 repeticiones con mancuernas de 15 lbs
Semana 3-> 10 repeticiones con mancuernas de 15 lbs
OJO Semana 4 -> 8 repeticiones con mancuernas de 20 lbs
Semana 5 -> 9 repeticiones con mancuernas de 20 lbs
Semana 6 -> 10 repeticiones con mancuernas de 20 lbs
OJO Semana 7-> 8 repeticiones con mancuernas de 25 lbs
Etcetera ...

Esta es la forma en que vamos progresando ¡! ¿Entiendes que lo que importa es ser mejor cada vez?

Regla basica y fundamental.

Siempre hazlo con el mayor peso posible, se trata que la ultima repeticion la logres muy apenas, nunca sacrificando la tecnica.

Antes de iniciar tu rutina de gimnasio metete a YouTube y ve cual es la forma correcta de hacer TODOS los ejercicios indicados.

Cualquier duda estoy para ti ... ¡!

¿Estas lista?

Vamos a construir ese cuerpo ... te doy un concepto, la conexión cuerpo-mente es fundamental, siempre de los siempre siente y piensa en los movimientos, no los hagas a lo tonto, concéntrate en tu tiempo de ejercicio, usalo como terapia, disfruta el aquí y el ahora ¡!

Te deseo mucho éxito ... confío en ti .. confía en mí =)

Pulga