

Guia de Ejercicios de Gimnasio

Lo primero que debe hacer es decidir cuántas veces a la semana realizará entrenamientos en el gimnasio. Si es tres veces, entonces elegirás:

- 1- Para el primer día 2 ejercicios de hombros, 1 ejercicios de tríceps, 1 de pecho y flexiones.
- 2- Para el segundo día 3 ejercicios para las piernas, 4 ejercicios básicos (incluidas los supermans)
- 3- Para el tercer día 1 ejercicios de bíceps, 2 espalda y sruhgs.

Si quieres ir 2 días a la semana:

- 1- Para el primer día haz 2 ejercicios de hombros, 1 tríceps, lagartijas y 3 ejercicios de tronco.
- 2- Para el segundo día haz 3 ejercicios de piernas, 1 bíceps, 2 de espalda y shrugs.

Si el entrenamiento se vuelve demasiado fácil, puedes aumentar una ronda de cada ejercicio o aumentar el peso. Si es demasiado difícil, entonces haz lo contrario, disminuye el número de rondas o el peso. Hay muchos más ejercicios que puedes hacer para cada grupo muscular. Debes elegir un peso que puedas hacer con buena forma pero que casi falles en las últimas repeticiones de cada ejercicio. Si quieres más información sobre los entrenamientos en el gimnasio, te recomiendo ver Athlean-x en Youtube para hombres o Athlean-X para mujeres.

Hombres- https://www.youtube.com/channel/UCAR76PvwLHcHqnbqFlos_Xg

Mujeres (Ingles) - <https://www.youtube.com/user/womensworkouts>

**El primer número es el número de rondas y el segundo es el número de repeticiones. Por ejemplo, 2 x 30 significa hacer 30 repeticiones dos veces.*

Musculos del tronco

1. Russian twist con cable - 3 x 11 cada lado
2. Flutter kick - 3 x 21
3. V-Up modificado - 4 x 12
4. Russian twist - 26 total
5. Hollow rock - 3 x 22 seconds
6. Back up o super man - 4 x 15 manteniendo 1 segundo arriba
7. Sit up con peso - 3 x 12
8. Knee raises - 2 x 8

Hombros

9. flyes laterales - 3 x 11
10. flyes frontales - 3 x 12

- 11. Flyes hacia atrás - 3 x 11
- 12. Arnold press - 4 x 9

Biceps, triceps, traps y pecho.

- 13. Curl de bíceps - 4 x 12 (Puedes hacer una ronda hasta que falles y bajar un poco de peso y continuar)
- 14. extensiones de tricep - 4 x 9
- 15. flyes de pecho - 3 x 14
- 16. lagartijas (pecho y triceps)- 3 x 11
- 17. Shrugs (trapecios)- 3 x 16

Espalda

- 18. Pull ups - 3 x 8
- 19. Standing lat pushdowns - 3 x 12
- 20. Dumbbell rows - 3 x 6

Piernas

- 21. Db Squats - 3 x 11
- 22. Db desplante - 2 x 21
- 23. Deadlifts db de una pierna - 4 x 8 (2 rondas con cada pierna)
- 24. Deadlift - 3 x 13
- 25. silla electrica - 2 x 30 segundos