



Plan Entrenamiento Fácil #1

4 días de entrenamiento

1.5 horas al día (approx)

Propósito y ejecución

- Mantener la firmeza y fuerza en los músculos
- Aprender las bases de ejercicios y rutinas
- Entrenamiento fácil de lograr y mantener durante 6 semanas

Día 1: Pierna

Ejercicio 1: Extensión de pierna

- 2 series de 20 repeticiones (Calentamiento)
- 3 Series de 12 repeticiones

Ejercicio 2: Sentadilla Sumo con mancuerna

- 3 Series de 12 repeticiones

Ejercicio 3: Desplantes con mancuerna

- 3 Serie de 12 repeticiones por cada pierna

Ejercicio 4: Curl femoral acostado

- 3 Serie de 12 repeticiones

Ejercicio 5: Elevaciones de pantorrilla de pie

- 3 Serie de 12 repeticiones

Cardio: 20 minutos de ejercicio cardiovascular de bajo impacto (Caminar / Elíptica)

Día 2 : Hombro, pecho y triceps

Ejercicio 1: Elevaciones laterales con mancuerna

- 2 Series de 20 repeticiones (Calentamiento)

- 3 Series de 12 repeticiones

Ejercicio 2: *Press de hombro con mancuerna*

- 3 Serie de 12 repeticiones

Ejercicio 3: *Pec fly en máquina*

- 3 Series de 12 repeticiones

Ejercicio 4: *Press plano con mancuerna*

- 3 Series de 12 repeticiones

Ejercicio 5: *Fondos en banco*

- 3 Series de 12 repeticiones

Ejercicio 6: *Extensión de tríceps con cuerda*

- 3 Serie de 12 repeticiones

Cardio

20 minutos de ejercicio cardiovascular de bajo impacto (Caminar / Elíptica)

Día 3 : Espalda, bíceps y abdomen

Ejercicio 1: *Jalón al pecho en polea (Agarre abierto)*

- 2 Series de 20 repeticiones (*Calentamiento*)
- 3 Series de 12 repeticiones

Ejercicio 2: *Remo sentado con polea (Agarre cerrado)*

- 3 Serie de 12 repeticiones

Ejercicio 3: *Curl martillo*

- 3 Series de 12 repeticiones (Cada brazo)

Ejercicio 4: *Curl de biceps en banco predicador con barra Z*

- 3 Series de 12 repeticiones

Ejercicio 5: *Crunch abdominal*

- 3 Series de 20 repeticiones

Ejercicio 6: *Crunch de piernas flexionadas*

- 3 Serie de 15 repeticiones

Cardio

20 minutos de ejercicio cardiovascular de medio impacto (Trotar / Saltar la cuerda)

Día 4 : Pierna

Ejercicio 1: *Extensión de pierna*

- 2 series de 20 repeticiones (*Calentamiento*)
- 3 Series de 12 repeticiones

Ejercicio 2: *Sentadilla Sumo con mancuerna*

- 3 Series de 12 repeticiones

Ejercicio 3: *Desplantes con mancuerna*

- 3 Serie de 12 repeticiones por cada pierna

Ejercicio 4: *Curl femoral acostado*

- 3 Serie de 12 repeticiones

Ejercicio 5: *Elevaciones de pantorrilla de pie*

- 3 Serie de 12 repeticiones

Cardio: 20 minutos de ejercicio cardiovascular de bajo impacto (Caminar / Elíptica)

LISTO, LOGRASTE TU SEMANA, VAMOS POR UNA MÁS!

