

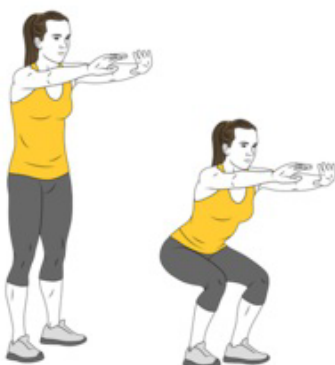
- ✓ Este entrenamiento está pensado para ser realizado entre 1 y 3 veces por semana siendo 2 o 3 el ideal. Son ejercicios básicos con máquinas o elementos que se encontrarán en cualquier gimnasio.
- ✓ El peso a seleccionar en cada ejercicio debe resultar desafiante pero a su vez debe permitir realizar la técnica correcta.
- ✓ Registrar el peso con el que realiza cada ejercicio y sumar gradualmente peso cada 4 semanas aproximadamente.
- ✓ Semanas donde siente cansancio recomiendo bajar el peso y realizar una "descarga" para luego retomar.
- ✓ Si algún grupo muscular se siente muy fatigada o dolorido, saltar el ejercicio en alguna sesión.
- ✓ Idealmente este entrenamiento no debe generar interferencias con los entrenamientos de running o trailrunning. Esto quiere decir, que no deben generar una fatiga y dolor muscular que persista en los días subsiguientes. El primer mes seguramente si suceda pero con el tiempo el cuerpo se adaptará. Recordar que es un entrenamiento complementario.

## ENTRADA EN CALOR

**5 a 10 minutos de cinta, bicicleta o elíptica.**



Luego realizar 2 series de 12 repeticiones de:  
**Sentadilla y Zancada Frontal**



## ENTRENAMIENTO PRINCIPAL

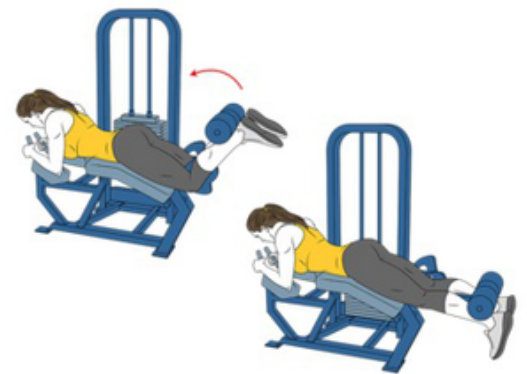
### 1 - Extensión de piernas en máquina

3 series de 10 repeticiones.  
1' / 1'30" de pausa entre series.



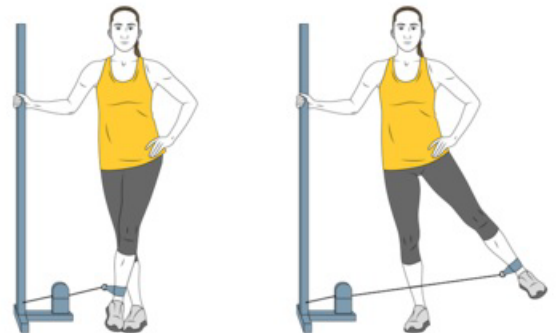
### 2 - Curl Femoral en máquina

3 series de 10 repeticiones.  
1' / 1'30" de pausa entre series.



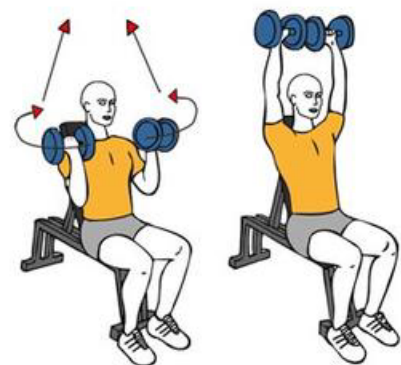
### 3 - Abducción de pierna con polea

3 series de 10 repeticiones.  
1' / 1'30" de pausa entre series.



### 4 - Press de hombros (arnold)

3 series de 10 repeticiones.  
1' / 1'30" de pausa entre series.



## 5 - Flexión de cadera

3 series de 10 repeticiones.  
1' / 1'30" de pausa entre series.



## 6 - Curl de Biceps

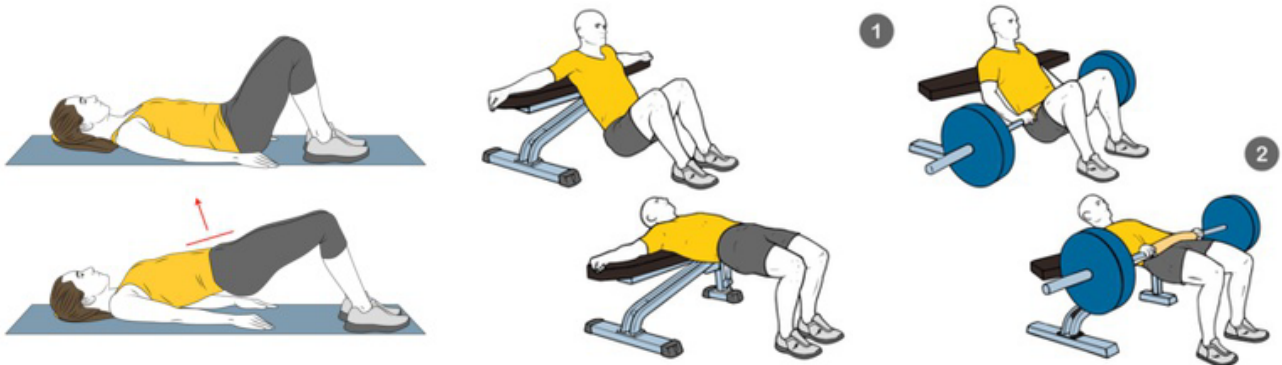
3 series de 10 repeticiones.  
1' / 1'30" de pausa entre series.



Realizar uno de los siguientes 3 (tres) ejercicios ordenados por dificultad.

## 7 - Puente glúteo - Puente en banco - Empuje de cadera (Hip Thrust)

3 series de 10 repeticiones.  
1'30" / 2' de pausa entre series.



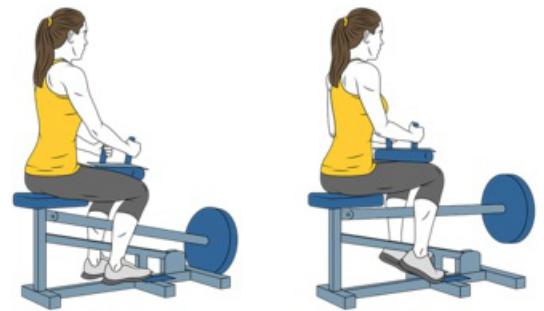
Realizar uno de los siguientes 4 (cuatro) ejercicios ordenados por dificultad.

**8 - Sentadilla con:  
Peso corporal - Banda - Kettlebell - Mancuernas - Barra**

3 series de 6/8 repeticiones.  
1'30"/2' de pausa entre series.



**9 - Extensión de gemelos**  
3 series de 10 repeticiones.  
1'/1'30" de pausa entre series.



**10 - Flexiones de brazos**  
3 series de 10 repeticiones.  
(o las que puedan)  
1'/1'30" de pausa entre series.



**11 y 12 - Plancha frontal y plancha lateral de ambos lados**  
3 series de 30 segundos de c/u. con 15" de pausa.



**1 - Extensión de piernas en máquina**

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

**2 - Curl femoral en máquina**

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

**3 - Abducción de pierna con polea**

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

**4 - Press de hombros (arnold)**

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

**5 - Flexión de cadera (peso corporal)**

**6 - Curl de biceps**

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

**7 - Puente glúteo - Puente en banco - Empuje de cadera (Hip Thrust)**

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

**8 - Sentadilla con:**

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

**9 - Extensión de gemelos**

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

**10 - Flexiones de brazos (peso corporal)**

**11 y 12 - Plancha frontal y plancha lateral de ambos lados (peso corporal)**