

Programa de entrenamiento

Nombre: Carlos Elias .

Nº Abonats: 27027

Inicio programa: 26/11/2017

Grupo: Fitness

Final programa: _/_/_

Días entrenamiento:

Entrenador: SSF

1-Calentamientos

CINTA DE CORRER

Programa

Tiempo

5-10"

Velocidad

Inclinación

Otros

Notas:

Intensidad media



2-Calentamientos estáticos

CALENTAMIENTO CODO-HOMBRO/TRÍCEPS 1

Series

3

Repeticiones

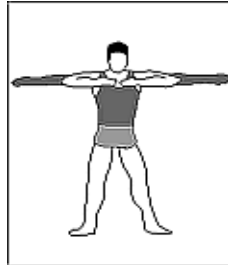
20

Recuperación

10-20"

Otros

Notas



3-Calentamientos estáticos

CALENTAMIENTO CODO-HOMBRO-COLUMNA/
BÍCEPS-DORSAL-LUMBAR 1

Series

3

Repeticiones

20

Recuperación

10-20"

Otros

Notas



4-Estiramientos

ESTIRAMIENTO CODO-HOMBRO/TRÍCEPS 1

Series

1

Repeticiones

Tiempo

12-20"

Otros

Notas



5-Estiramientos

ESTIRAMIENTO CADERA-RODILLA/
ISQUIOTIBIALES-ADDUCTORES 2

Series

1

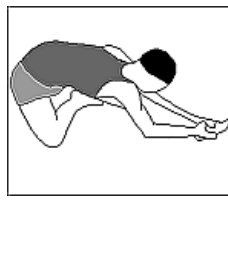
Repeticiones

Tiempo

12-20"

Otros

Notas



6-Pectorales

PRESS CON MANCUERNAS PLANO agarre normal

Series

4

Repeticiones

10

Pesos

60-80%

Recuperación

Otros

Notas



7-Pectorales

OBERTURAS MANCUERNA DECLINADAS a 45 grados

Series

4

Repeticiones

10

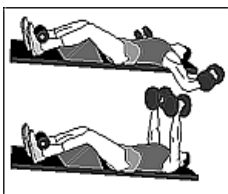
Pesos

60-80%

Recuperación

Otros

Notas



8-Pectorales

FONDOS EN PARALELAS agarre abierto con ayuda (compañero o banco) con propio peso corporal

Series

4

Repeticiones

10

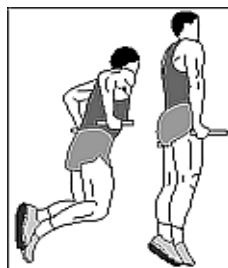
Pesos

60-80%

Recuperación

Otros

Notas



9-Deltoides

PRESS CON MANCUERNAS con giro interior (Arnold) mancuernas supinas de pie (pierna adelantada)

Series

4

Repeticiones

10

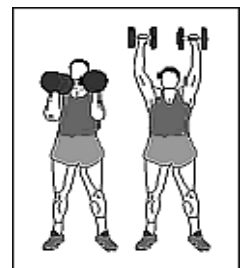
Pesos

60-80%

Recuperación

Otros

Notas



Notas:

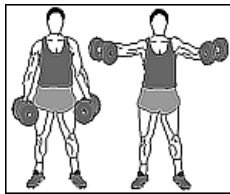
- Nunca deben realizarse los ejercicios de forma violenta o de manera no indicada por los monitores.
- Se recomienda calentar y realizar estiramientos antes y después de cada entrenamiento.
- Se considera conveniente el uso de una toalla como medida higiénica.
- Todo el material utilizado en el entrenamiento se dejará en su sitio.
- Consulte cualquier duda a los monitores respecto a ejercicios, dietética, lesiones...
- Retorne el programa de entrenamiento a los monitores el día de su caducidad.

Ponga aquí la dirección y el teléfono de su gimnasio

10-Deltoides

ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS a
dos brazos en banco

Series
4
Repeticiones
10
Pesos
60-80%
Recuperación



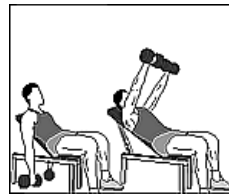
Otros

Notas

11-Deltoides

ELEVACIONES FRONTALES CON MANCUERNAS
simultáneas en banco 45 grados manos
enfrentadas

Series
3
Repeticiones
10
Pesos
60-70%
Recuperación



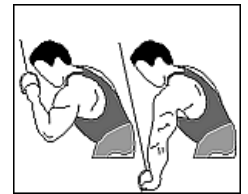
Otros

Notas

12-Triceps

EXTENSIONES CON POLEA de pie a un
brazo agarre supino con agarre

Series
4
Repeticiones
10
Pesos
60-80%
Recuperación



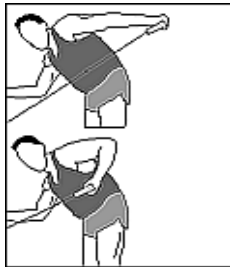
Otros

Notas

13-Triceps

PATADAS (KICK-OFF) EN POLEA de pie
salida baja supino

Series
4
Repeticiones
10
Pesos
60-80%
Recuperación



Otros

Notas

14-Triceps

FONDOS VERTICALES (PARALELAS) agarre
cerrado con peso (mancuerna, cinturón
con discos o placas)

Series
3
Repeticiones
12
Pesos
65%
Recuperación



Otros

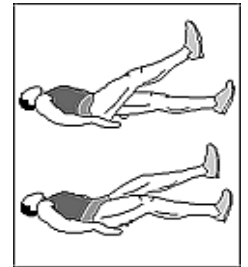
Notas

15-Abdominales

TIJERAS HORIZONTALES (piernas rectas)

Series
3
Repeticiones
25
Pesos

Recuperación



Otros

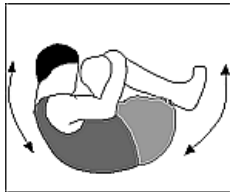
Notas

16-Estiramientos

**ESTIRAMIENTO CUELLO-COLUMNA-CADERA/
CERVICALES-DORSAL-LUMBAR 1**

Series
1
Repeticiones

Tiempo
12-20"
Otros



Notas

17-Estiramientos

ESTIRAMIENTO COLUMNA/DORSAL-PECTORAL 1

Series
1
Repeticiones

Tiempo
12-20"
Otros



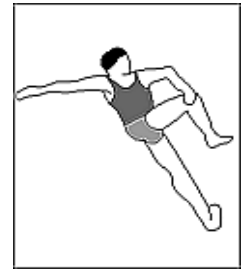
Notas

18-Estiramientos

**ESTIRAMIENTO CADERA-RODILLA/GLÚTEOS-
ISQUIOTIBIALES 1**

Series
1
Repeticiones

Tiempo
12-20"
Otros



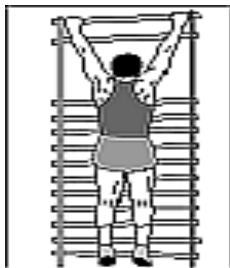
Notas

19-Relajaciones (cooldown)

COLGADO EN ESPALDERA pendular piernas

Series
1
Repeticiones

Tiempo
2-4'
Recuperación



Otros

Notas