Programa de Entrenamiento

Aquí van los datos del Gimnasio o Personal Trainer - www.aqui_puedes_poner_tu_web.com ó teléfono
Cliente de prueba
22 de Junio de 2011

WWW.GECLIDES.COM

¡ PUBLICIDAD !

En nuestro centro puedes encontrar todo tipo de complementos que te ayudarán a conseguir mejor tus objetivos.

¡ APROVECHA NUESTRAS OFERTAS!

Si presentas esta tabla, te hacemos un 5% de dto. en barritas energéticas.

Bicicleta estática



EJ

S	R	P	T
			10'

Este ejercicio debes realizarlo todos los días antes de entrenar.

CALENTAMIENTOS

TABLA DEL LUNES

Este programa de entrenamiento ha sido creado por el equipo técnico de Idercan, no debes realizarlo sin la supervisión de un profesional cualificado.

El programa de entrenamiento se compone de 3 tablas, una para cada día de entreno.

¡Comienza el Lunes!

Press de banca con barra en banco inclinado



Ej.1

Pirámide Doble	T
15-12-10-12-15	120"

Agarre a la altura de los hombros.

PECTORALES

Press de banca con barra en banco declinado



Ej.2

Gran-Pirámide	T
1x87,1x90,1x90,1x92,1x92	90"

PECTORALES

Aperturas con mancuernas en banco plano



Ej.3

S	R	P	T
3	8	15Kg.	60"

PECTORALES

PullOver con mancuerna en banco atravesado



Ej.4

Pirámide Ascendente	T
1x60,2x70,3x80,4x85,5x90	60"

También puedes escribir las pirámides en este espacio.

PECTORALES

Press Francés con mancuerna (Simultaneo)



Ej.5

S	R	P	T
3	8.6.4	15Kg.	120"

TRÍCEPS

Fondos verticales en paralelas



Ej.6

S	R	P	T
3	5		90"

Puedes utilizar lastre de tobillera.

TRÍCEPS

Extensiones en polea (De pie a 1 Brazo)



Ej.7

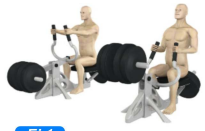
S	R	P	T
3	8	15Kg.	90"

TRÍCEPS

TABLA DEL MIERCOLES

A partir de aquí comienza la tabla del Miércoles. Recuerda hacer el calentamiento indicado en el primer ejercicio del Programa de Entrenamiento. Ánimo!

Remo de Palanca



Ej.1

S	R	P	T
3	8	35Kg.	90"

DORSALES

Remo con barra



Ej.2

S	R	P	T
3	6	35Kg.	60"

DORSALES

Curl con barra (Agarre medio)



Ej.3

S	R	P	T
3	10.8.6	35Kg.	120"

BÍCEPS

Curl con mancuernas (Concentrado sentado)



Ej.4

S	R	P	T
3	8	15Kg.	90"

BÍCEPS

Curl Scott en máquina (Predicador)



Ej.5

S	R	P	T
3	6	35Kg.	60"

BÍCEPS

WWW.GECLIDES.COM

Programa de Entrenamiento

Aquí van los datos del Gimnasio o Personal Trainer - www.aqui_puedes_poner_tu_web.com ó teléfono
Cliente de prueba
22 de Junio de 2011

TRISERIE EXTRA

A continuación tienes una triserie de abdominales para terminar la tabla del Miércoles.

Para realizar la triserie, debes ejecutar la primera serie de cada ejercicio, descansar y continuar con la serie siguiente.

Elevación de rodillas al tronco en maquina de fondos



iniTri

S	R	P	T
3	20		

ABDOMINALES

Contracción abdominal (Giro y piernas cruzadas)



enTri

S	R	P	T
3	20		

Puedes sustituirlo por "Contracciones abd. con piernas sobre banco"

ABDOMINALES

Contraccion simultanea en banco



finTri

S	R	P	T
3	20		60"

ABDOMINALES

TABLA DEL VIERNES

Recuerda que es muy importante que realices el calentamiento indicado en el primer ejercicio del programa de entrenamiento.

Además, es conveniente que hagas estiramientos antes y después de cada tabla de entrenamiento.

Elevaciones laterales con mancuernas (Simultaneo)



Ej.1

S	R	P	T
3	10	10Kg.	90"

DELTOIDES

Press con mancuernas (Alterno sentado)



Ej.2

S	R	P	T
3	8	15Kg.	90"

DELTOIDES

Press Militar en Multipower frontal (Sentado)



Ej.3

S	R	P	T
3	8	30Kg.	60"

DELTOIDES

Sentadilla en Multipower



Ej.4

S	R	P	T
3	8.6.4	50Kg.	90"

CUáDRICEPS

Prensa Atlética u horizontal



Ej.5

S	R	P	T
2	10.8	50Kg.	90"

CUáDRICEPS

Extensiones en máquina



Ej.6

S	R	P	T
3	8	20Kg.	60"

CUáDRICEPS

Zancada frontal con barra (Splits)



Ej.7

S	R	P	T
3	10	35Kg.	60"

CUáDRICEPS

"Buenos Días" con barra trasnuca



Ej.8

S	R	P	T
3	8	35Kg.	120"

LUMBARES

Hiperextensiones en banco a 45º



Ej.9

S	R	P	T
3	15		60"

LUMBARES

¡ PUBLICIDAD !

En nuestro centro puedes encontrar todo tipo de complementos que te ayudarán a conseguir mejor tus objetivos.

¡ APROVECHA NUESTRAS OFERTAS!

Si presentas esta tabla, te hacemos un 5% de dto. en barritas energéticas.

¡ CONSEJO !

Nunca debes olvidar hacer calentamientos y estiramientos antes de entrenar.

Si notas alguna molestia durante los entrenamientos, debes detenerte y consultar a tu médico y/o preparador físico.

¡Consumir una barrita energética antes de entrenar te aportará energía extra para desempeñar un mejor trabajo!

Realizado con el Programa Informático GÉCLIDES WWW.GECLIDES.COM
S:Series R:Repeticiones P:Peso T:Tiempo de Recuperación