This page was exported from - Ejercicios con pesas
Export date: Sat Oct 25 14:27:35 2014 / +0000 GMT

Rutina para principiantes

Esta **rutina de entrenamiento con pesas está pensada para principiantes**, gente que se inicia en el entrenamiento o que lo retoma despues de largo tiempo de inactividad.

Recordad que entre sesiones debeis descansar al menos un día. Despues de entrenar es buena idea tomar un zumo natural y agua abundante, tampoco estaría mal un platano por su contenido en potasio y el tipo de hidratos de carbono que contiene.

En la columna de comentarios de la tabla os aconsejo que pongais, entre otras cosas, el peso con el que llegais a hacer todas las repeticiones. Con dificultas pero que podais hacerlas todas.

La rutina debe realizarse durante 15 días o un mes y luego podemos cambiar a otra. Ya os proporcionaré la siguiente tabla para los que os animéis.

Rutina de entrenamiento para principiantes

TABLA PARA PRINCIPIANTES (I): 15 Días / 1 Mes

3 Días pòr semana descansando al menos uno entre sesiones.

Músculo
Ejercicio
Series/Reps.
Descanso

Comentarios

Pecho
Press en maquina
3 x 12-15
1 min.

Espalda

Remo en maquina
3 x 12-15
1 min.

Hombros
Press en maquina
3 x 12-15
1 min.

Muslo -Femoral
Prensa
3 x 12-15
1 min.

Femorales
Curl acostado en maquina
3 x 12-15
1 min.

Tríceps
Extensiones en maquina
3 x 12-15
1 min.

Bíceps
Flexión en maquina Scott
3 x 12-15
1 min.

Gemelos
Elevación de talones de pie
3 x 15-20
1 min.

Abdominal
Encogimientos en maquina
3 x 15-20
1 min.