

## 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 debéis descansar al menos un día. Despues de entrenar es buena idea tomar un zumo natural y agua abundante, tampoco estaría mal un plátano 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 dificultades 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 por 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.