



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA **PRINCIPIANTES**

Período de entrenamiento: **PREPARATIVO | 5 SEMANAS**

Objetivo: Aprender la correcta ejecución de los ejercicios básicos de musculación, mediante el uso de diferentes máquinas, equipos y accesorios para descubrir cuáles son los que mejor se adaptan a sus necesidades específicas.



DÍA 1

Ejercicios para PECTORALES

Ejercicio	Series	Intensidad
1 Flexiones de pecho	40 total	variable
2 Press de banca plano	4x12	50% - 60%
3 Press de banca inclinado	4x12	50% - 60%
4 Press de banca declinado	4x12	50% - 60%
5 Aperturas con mancuernas	4x12	50% - 60%
6 Pullover	4x12	50% - 60%
7 Peck Deck	4x12	50% - 60%
8 Cruce en poleas	4x12	50% - 60%
9 Press en máquina	4x12	50% - 60%

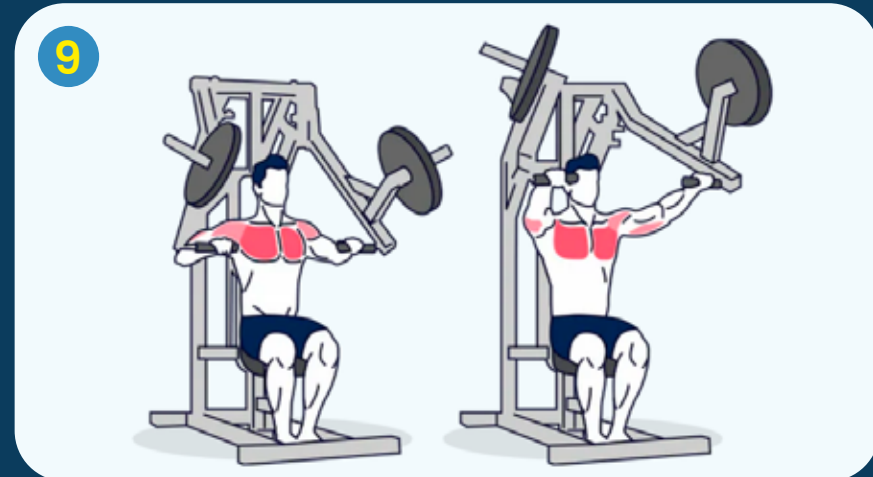
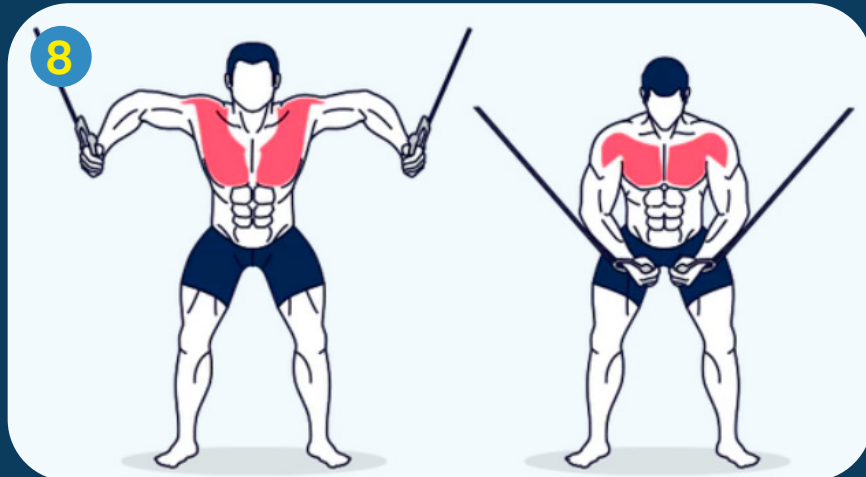
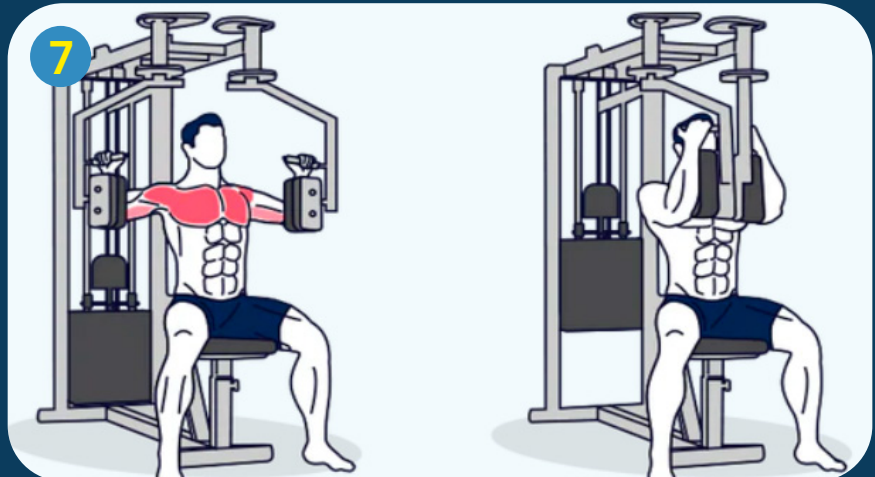
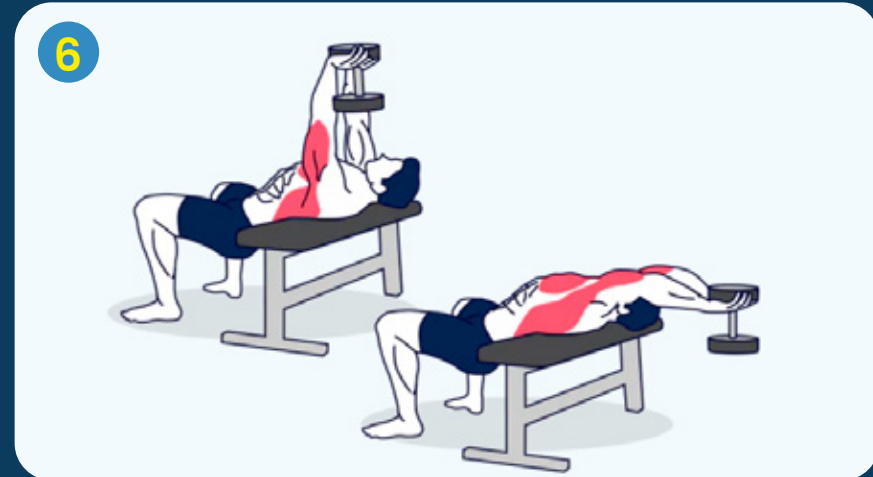
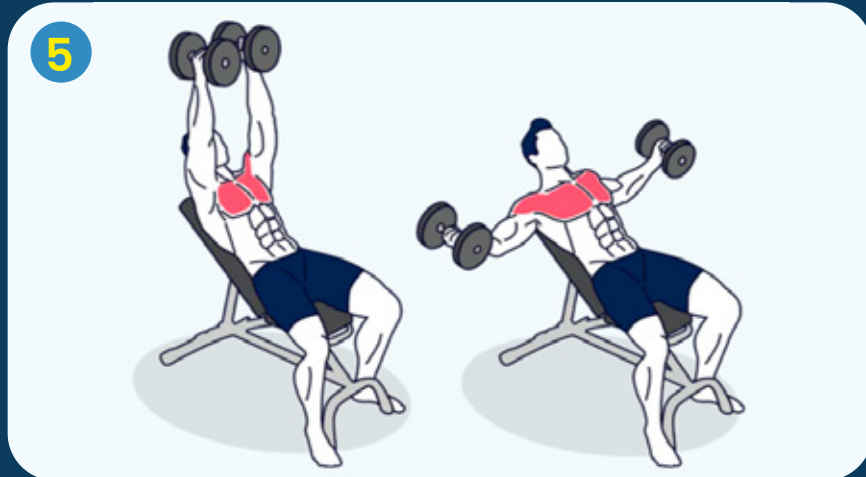
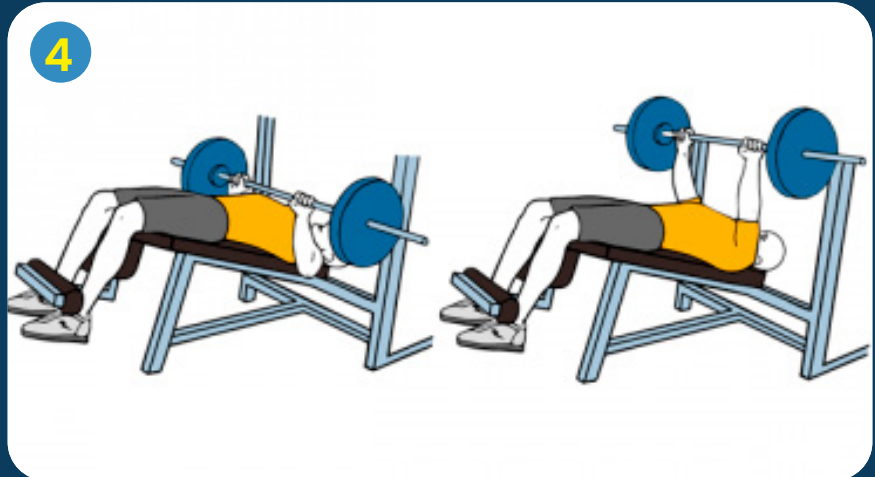
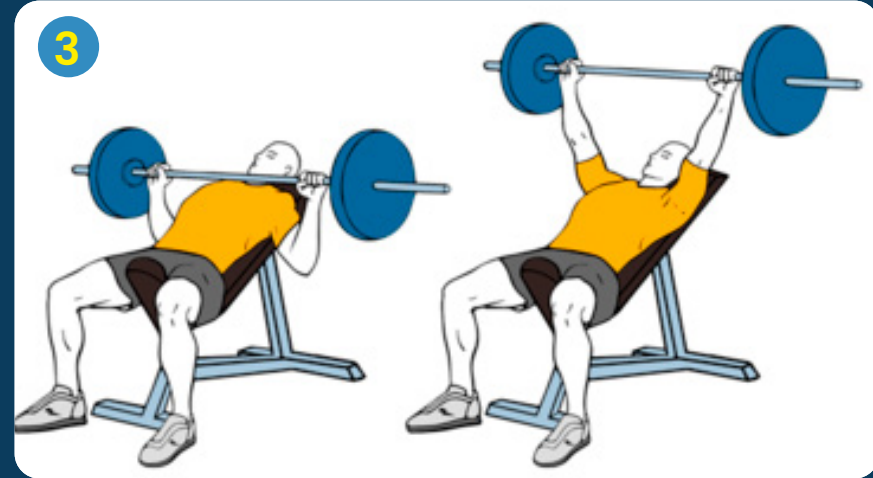
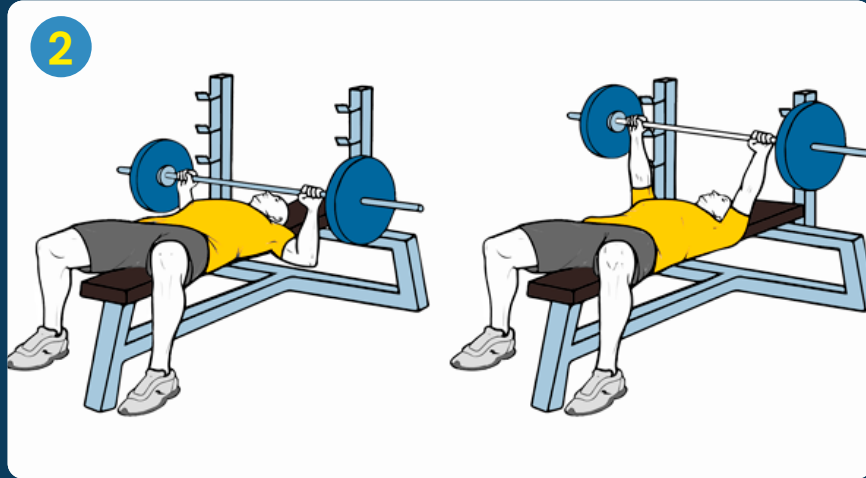
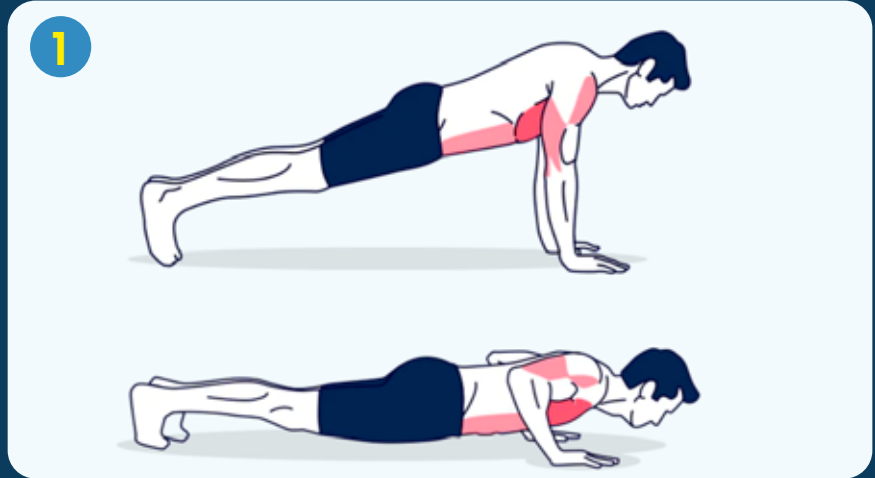
■ Pectorales

Nivel: **Principiante**

Decanso entre series: 60 a 90 segundos

Periodo Preparativo | 5 semanas

Músculos opcionales a entrenar: Abdomen | Pantorrillas | Antebrazos





DÍA 2

Ejercicios para **BRAZOS**

Ejercicio	Series	Intensidad
1 Curl de biceps con barra recta	4x12	50% - 60%
2 Banco predicador	4x12	50% - 60%
3 Curl alterno con mancuernas	4x12	50% - 60%
4 Curl concentrado	4x12	50% - 60%
5 Press cerrado con barra	4x12	50% - 60%
6 Press francés (rompecráneos)	4x12	50% - 60%
7 Fondos cruzados	4x12	50% - 60%
8 Jalones en polea de pie	4x12	50% - 60%

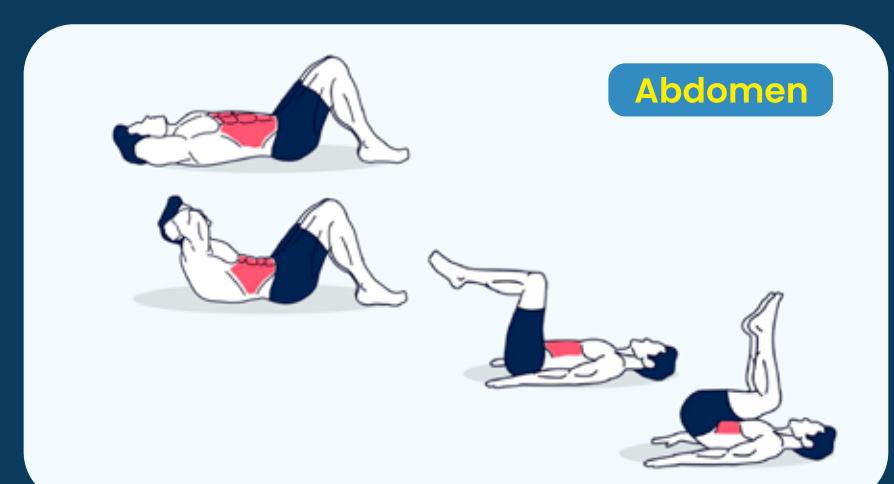
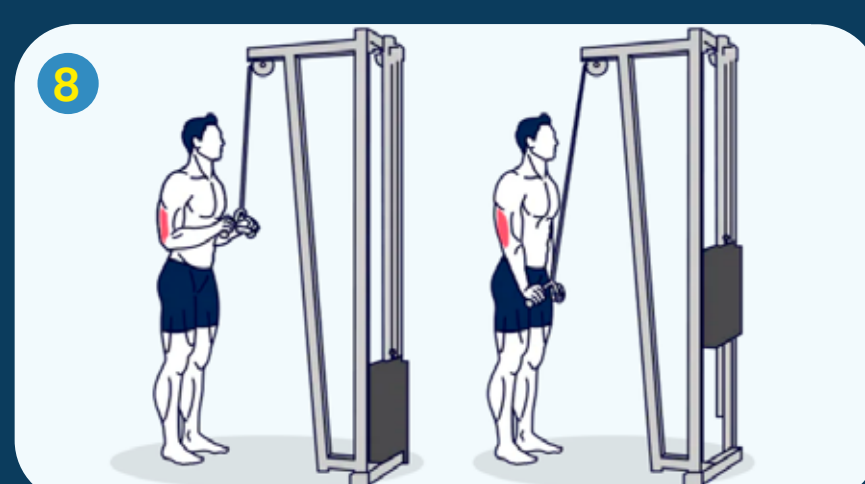
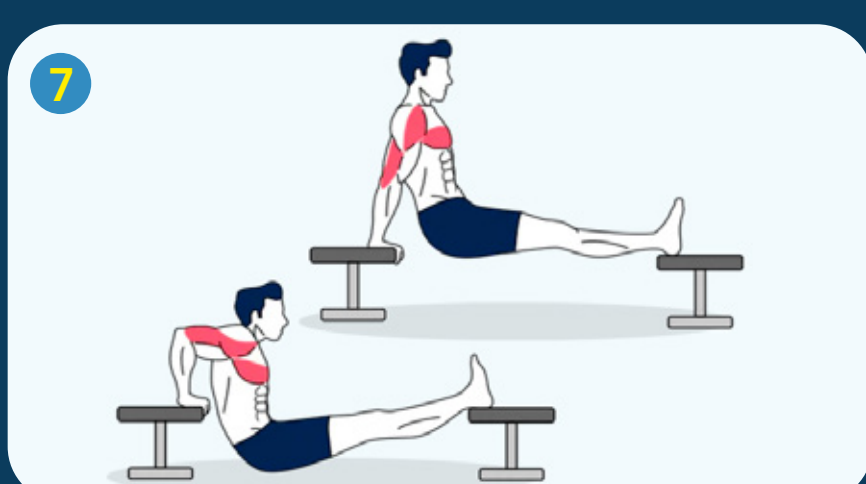
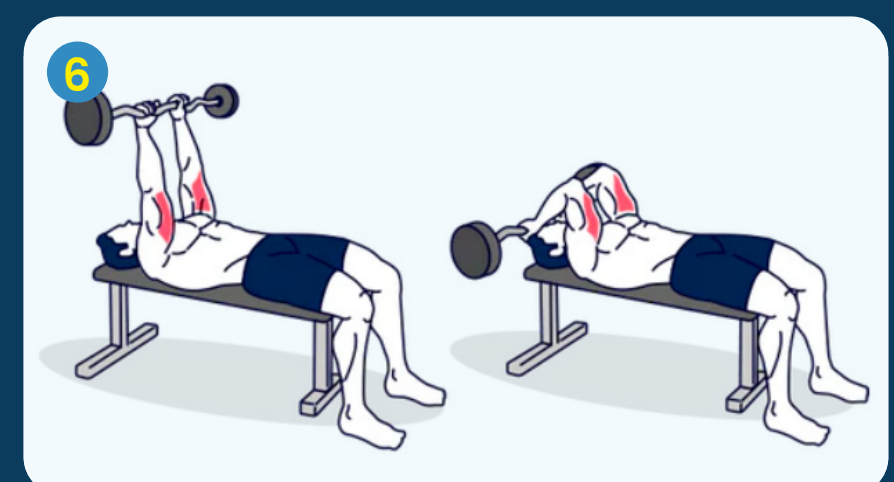
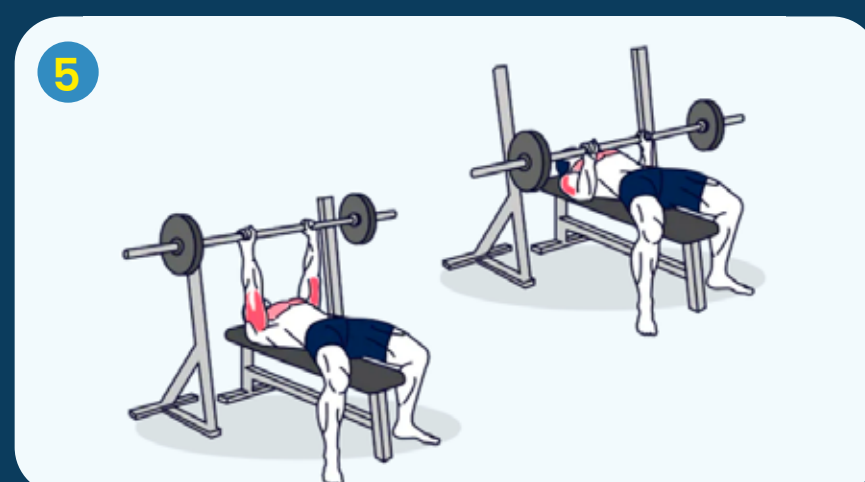
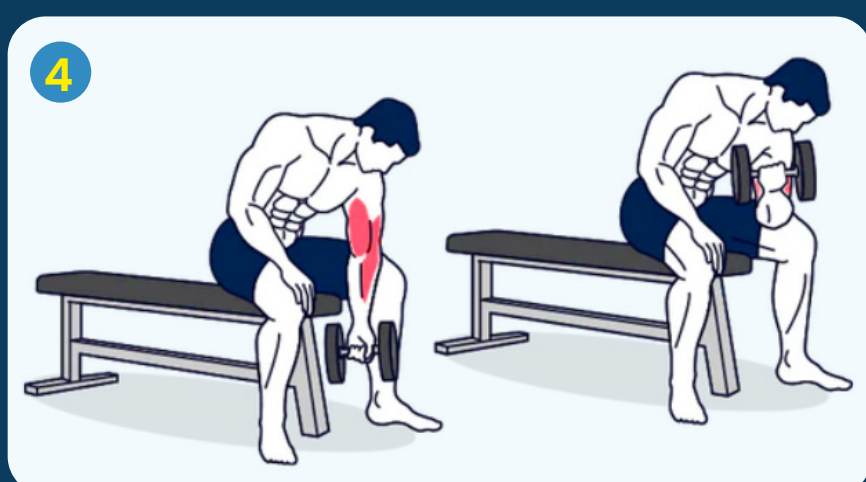
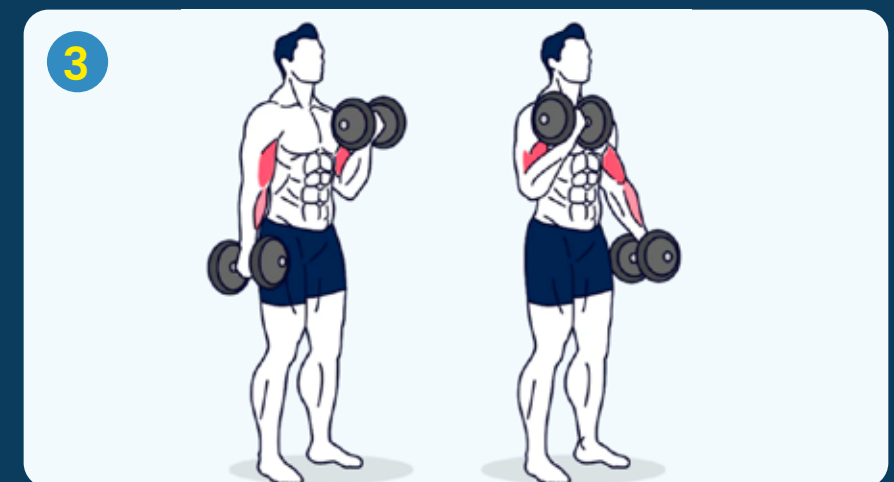
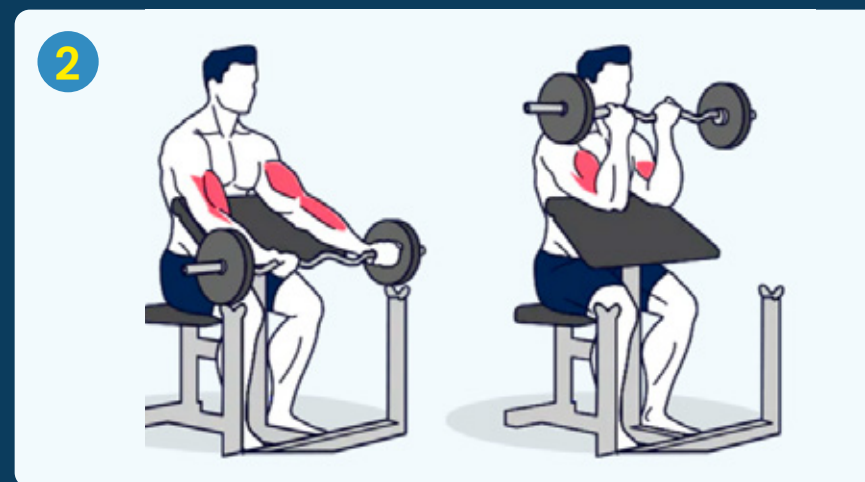
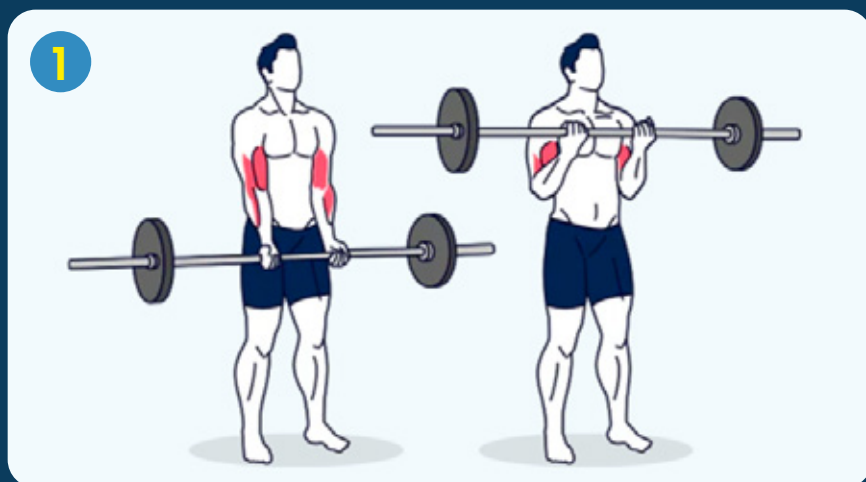
■ **Bíceps** ■ **Tríceps**

Nivel: Principiante

Decanso entre series: 60 a 90 segundos

Periodo Preparativo | 5 semanas

Músculos opcionales a entrenar: Abdomen | Pantorrillas | Antebrazos





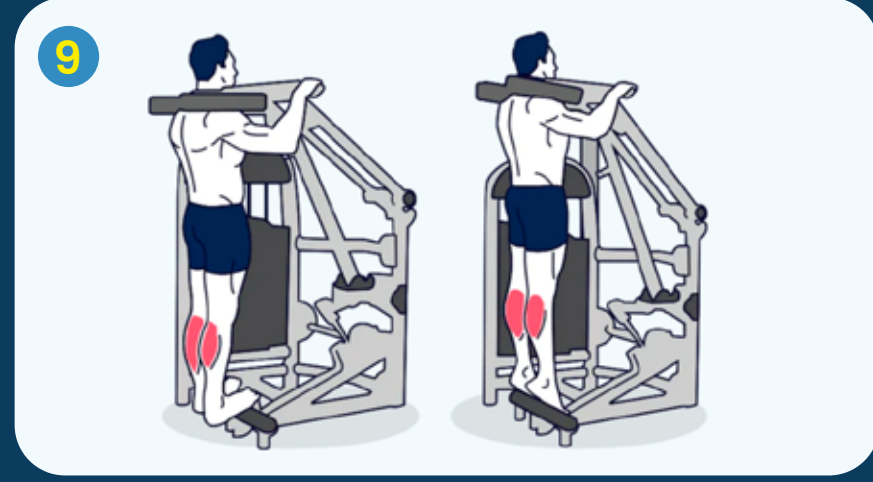
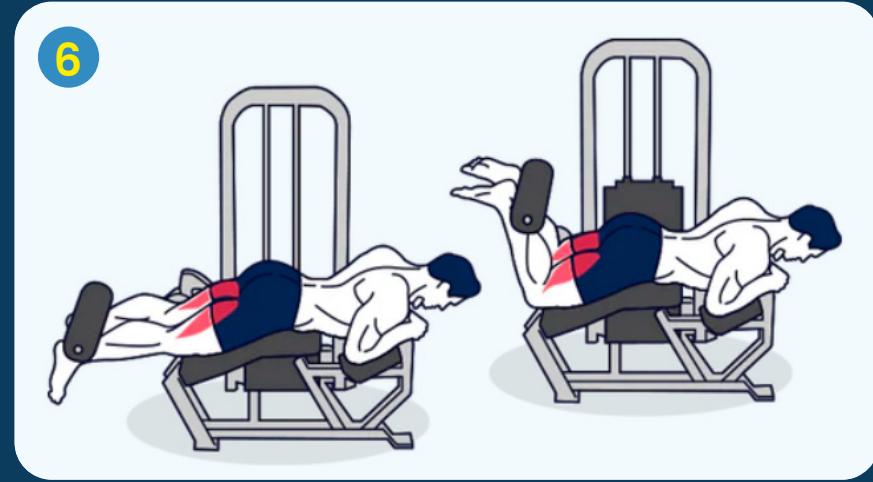
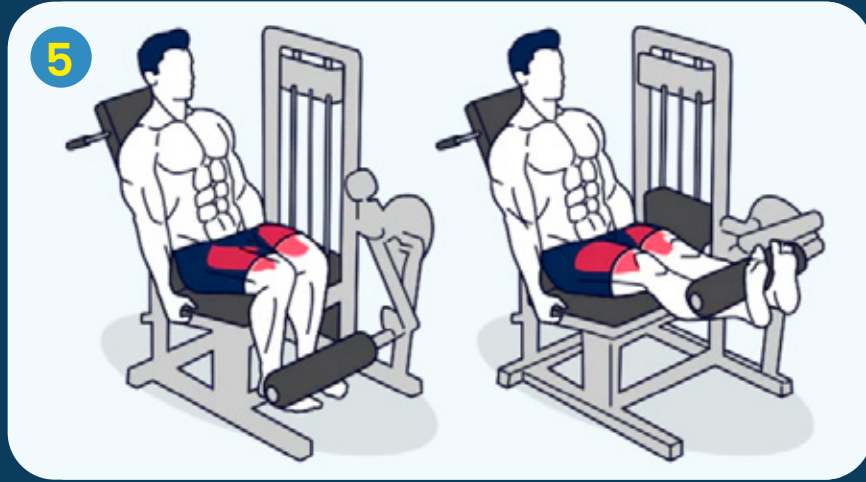
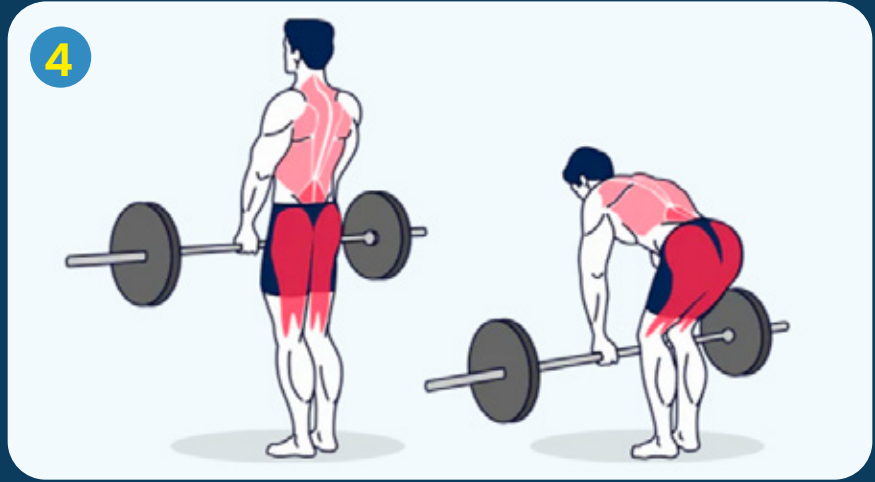
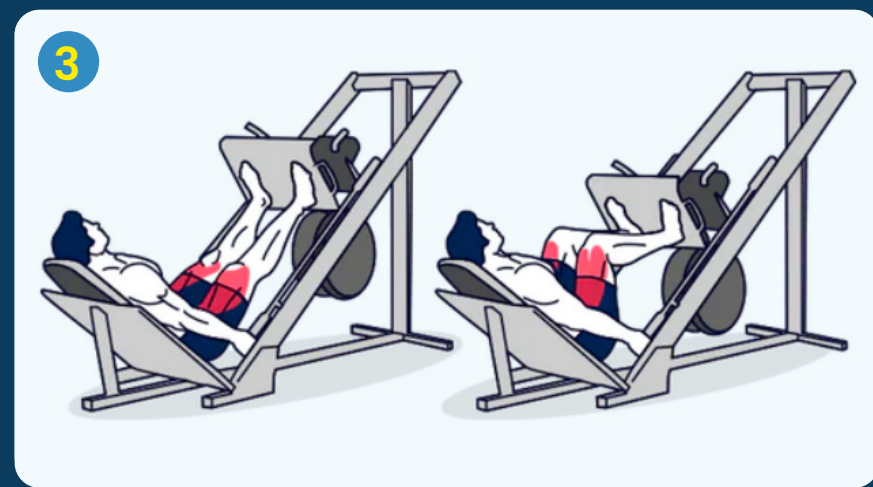
DÍA 3

Ejercicios para **PIERNAS**

Ejercicio	Series	Intensidad
1 Sentadilla con barra	4x12	50% - 60%
2 Tijeras mancuernas/barra (zancadas)	4x20	50% - 60%
3 Prensa atlética	4x16	50% - 60%
4 Peso muerto	4x12	50% - 60%
5 Extensión de piernas	4x12	50% - 60%
6 Curl femoral en máquina	4x12	50% - 60%
7 Sentadilla Hack	4x12	50% - 60%
8 Elevación pélvica en máquina	4x12	50% - 60%
9 Elevación de talones de pie	4x20	50% - 60%

■ Cuádriceps | Femorales | Glúteos ■ Pantorrillas **Nivel: Principiante**

Decanso entre series: 60 a 90 segundos **Periodo Preparativo | 5 semanas**
 Músculos opcionales a entrenar: Abdomen | Antebrazos





DÍA 4

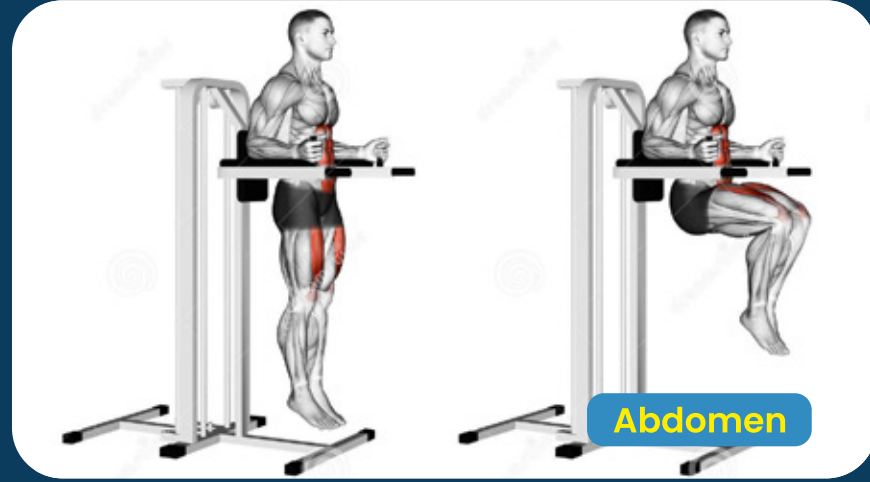
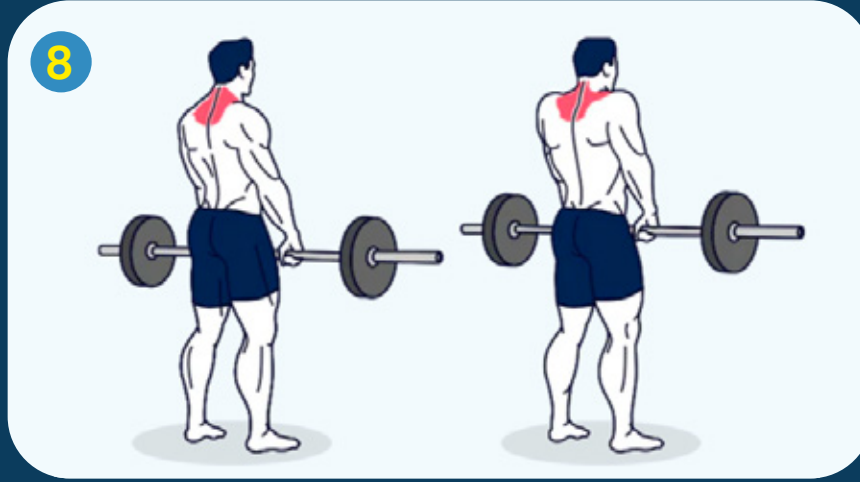
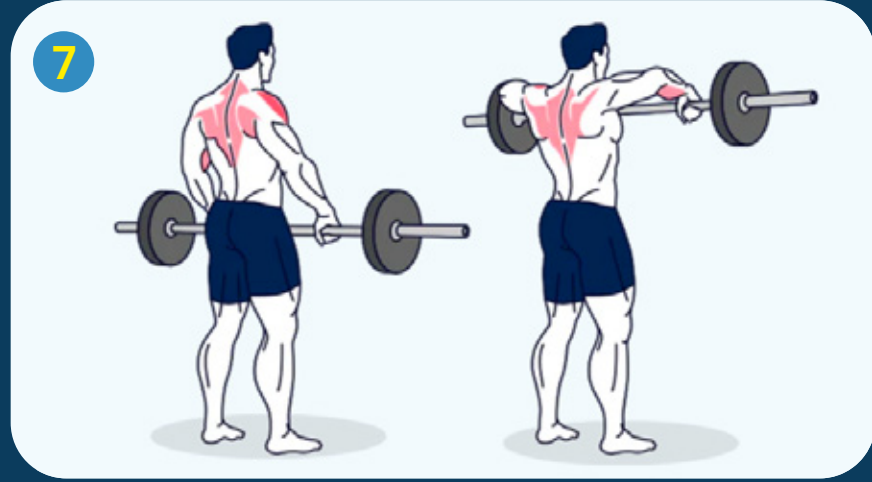
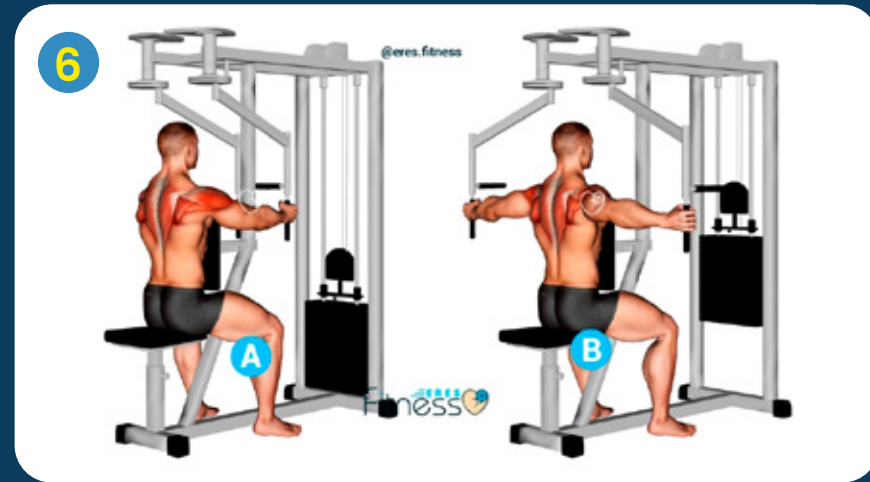
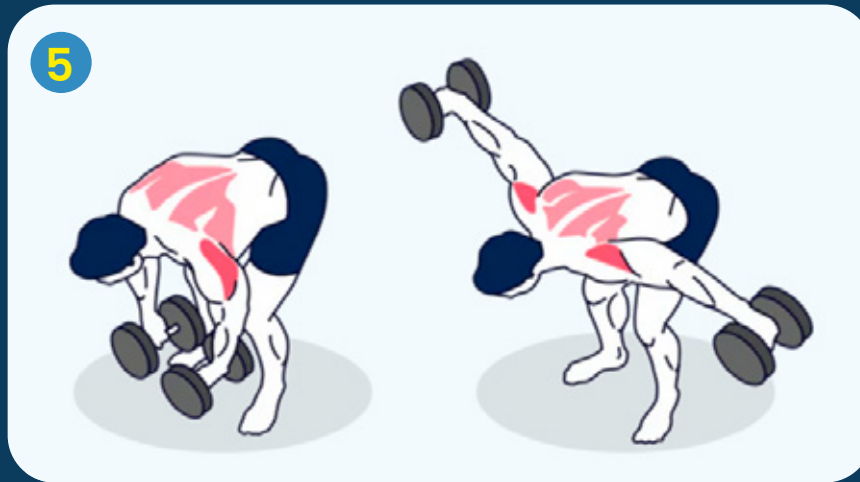
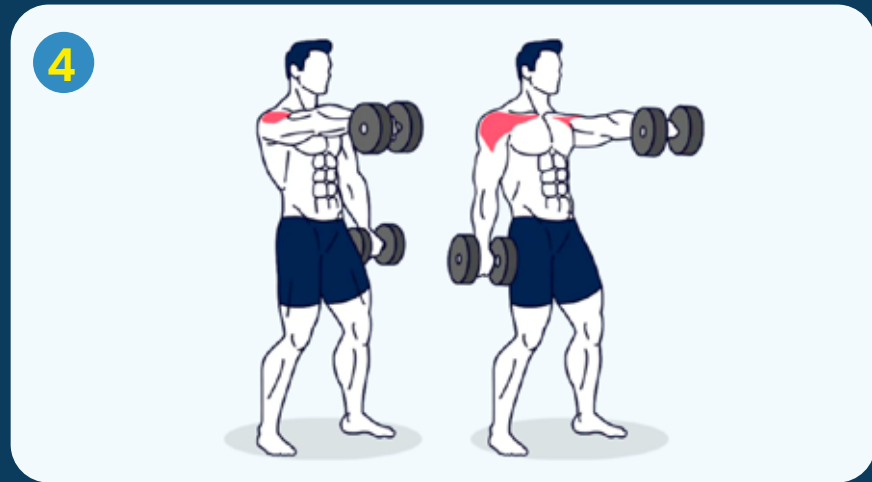
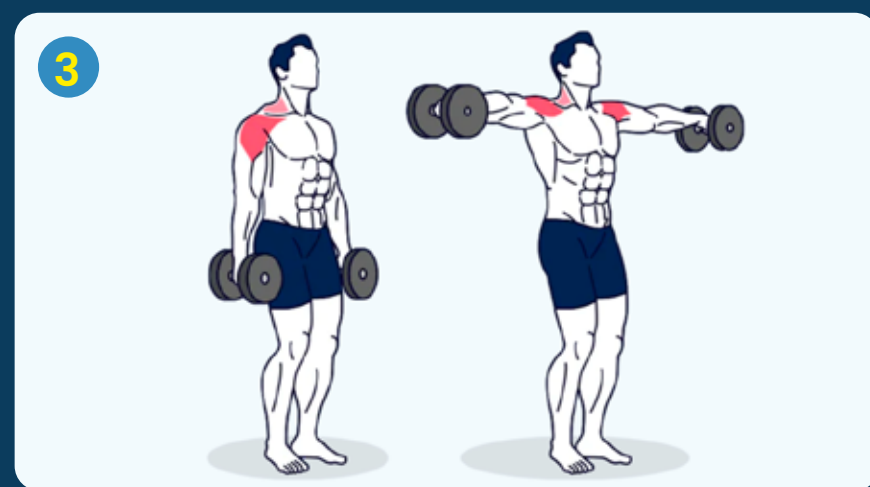
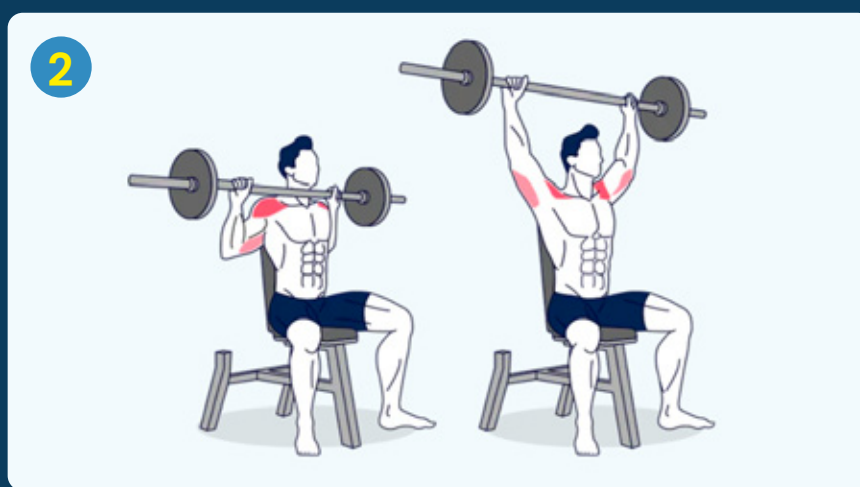
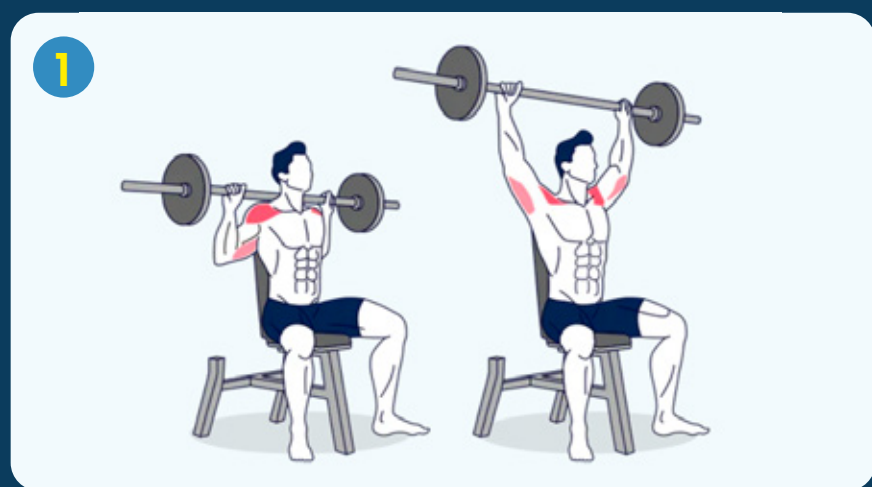
Ejercicios para **HOMBROS**

Ejercicio	Series	Intensidad
1 Press tras nuca con barra	4x12	50% - 60%
2 Press militar con barra	4x12	50% - 60%
3 Elevaciones laterales (mancuernas)	4x12	50% - 60%
4 Elevaciones frontales (mancuernas)	4x12	50% - 60%
5 Elevaciones posteriores (mancuernas)	4x12	50% - 60%
6 Deltoides posterior en máquina	4x12	50% - 60%
7 Remo de pie con barra	4x12	50% - 60%
8 Encogimientos de hombros	4x12	50% - 60%

■ Hombros ■ Trapecio

Nivel: **Principiante**

Descanso entre series: 60 a 90 segundos **Periodo Preparativo | 5 semanas**
 Músculos opcionales a entrenar: Abdomen | Antebrazos | Pantorrilla





DÍA 5

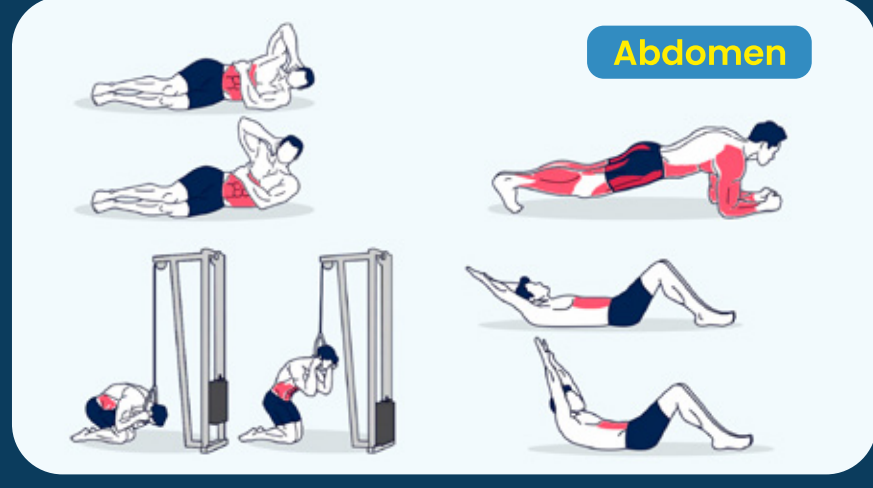
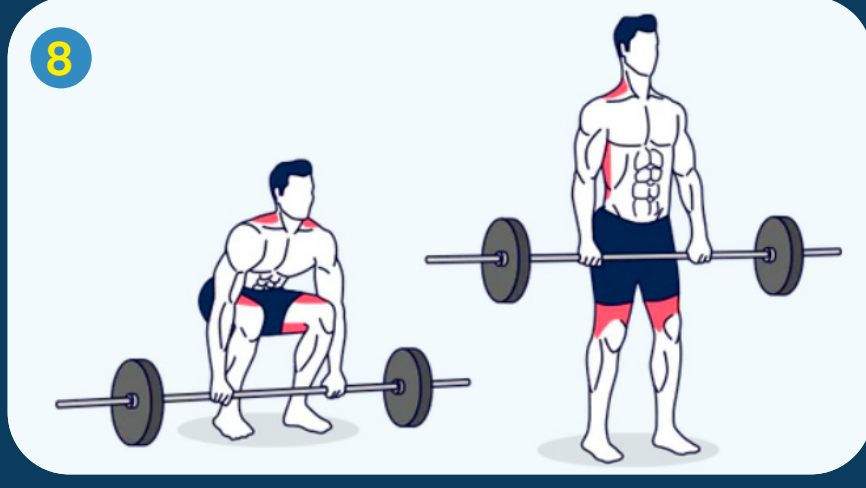
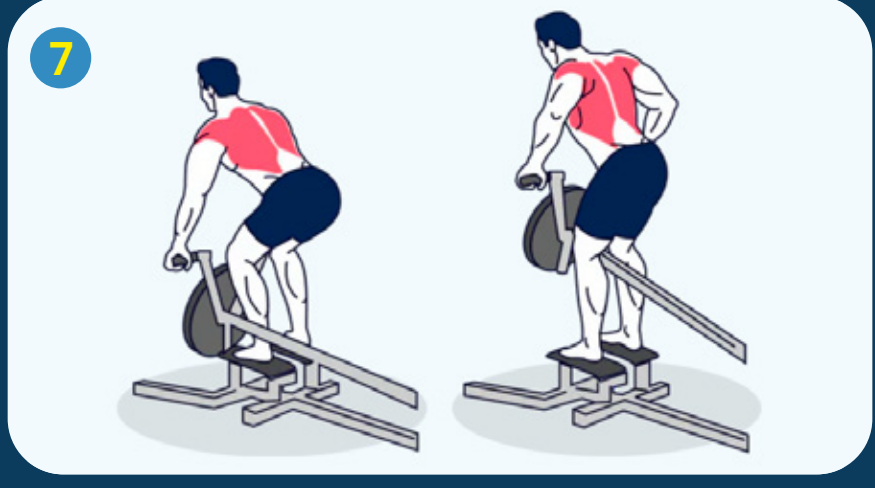
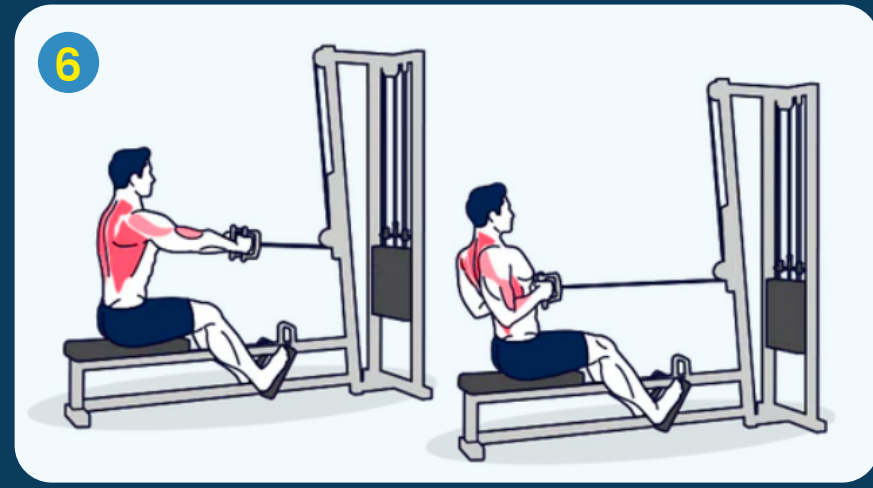
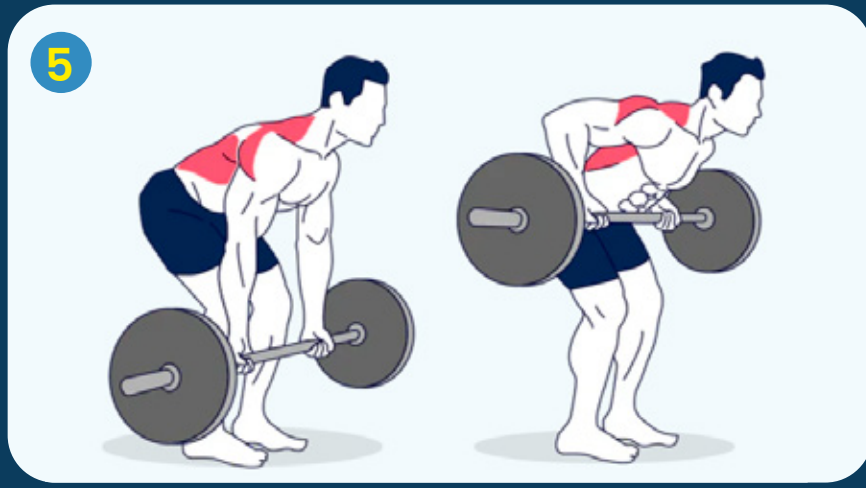
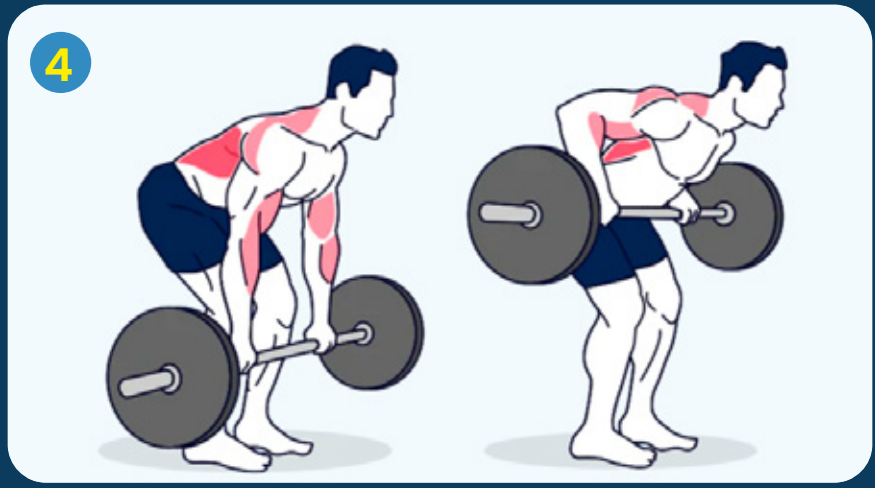
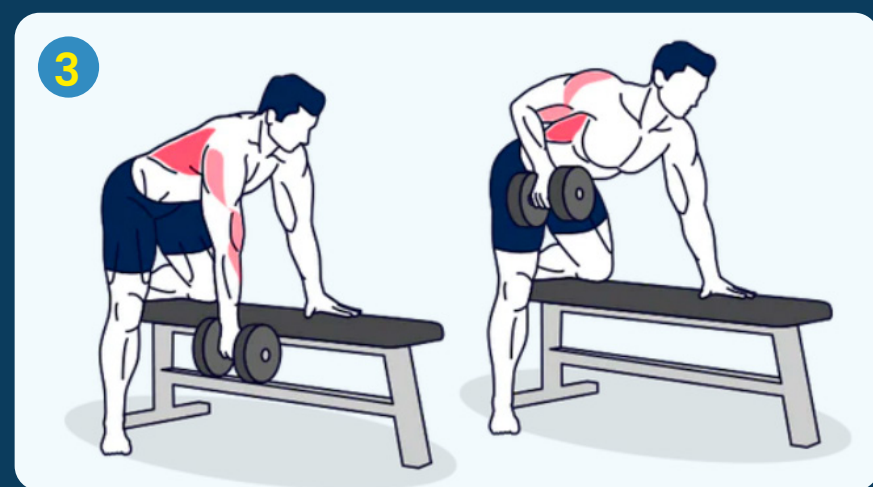
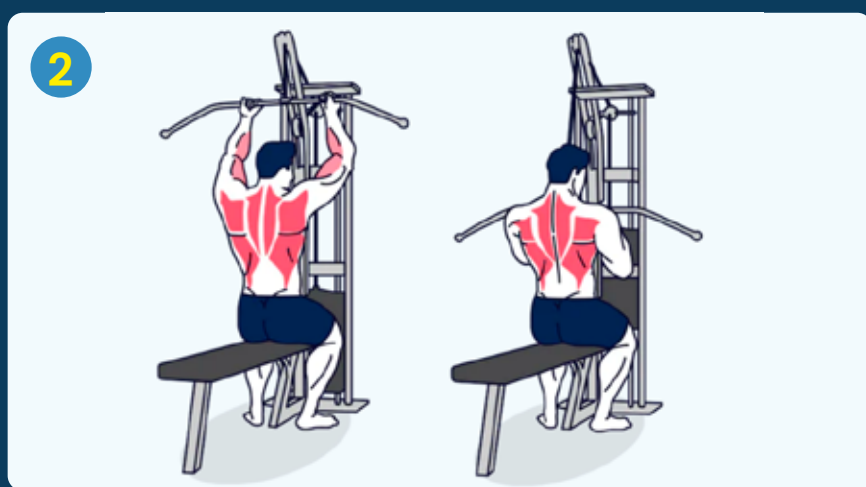
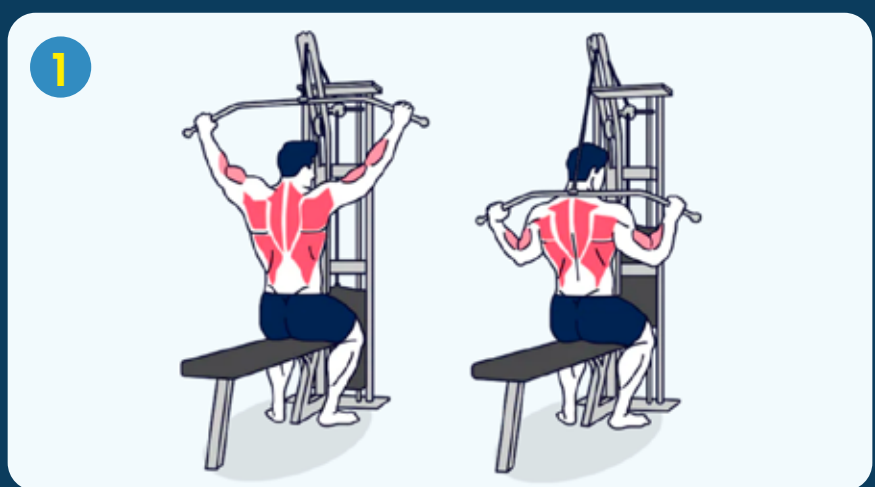
Ejercicios para **ESPALDA**

Ejercicio	Series	Intensidad
1 Jalones tras nuca en polea	4x10	50% - 60%
2 Jalones al pecho en polea	4x10	50% - 60%
3 Remo a una mano mancuerna	4x10	50% - 60%
4 Remo con barra agarre prono	4x10	50% - 60%
5 Remo con barra agarre supino	4x10	50% - 60%
6 Remo sentado en polea baja	4x10	50% - 60%
7 Remo T	4x10	50% - 60%
8 Peso muerto de potencia	4x10	50% - 60%

■ **Espalda**

Nivel: Principiante

Decanso entre series: 60 a 90 segundos Periodo Preparativo | 5 semanas
 Músculos opcionales a entrenar: Abdomen | Antebrazos | Pantorrilla





DORIAN'S GYM

¡TRANSFORMA TU VIDA!

 doriansgym.com

SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

 Dorians Gym

@doriansgym  

 096 731 9179

Horario de atención:

Lunes a viernes: 05h00 a 22h00 (No cerramos al medio día)

Sábados: 10h00 a 13h00 & 15h00 a 18h00

Domingos: 10h00 a 13h00

La Argelia, frente al redondel de la UNL