



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DESARROLLO DE PIERNAS Y GLÚTEOS Hombres o Mujeres

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.



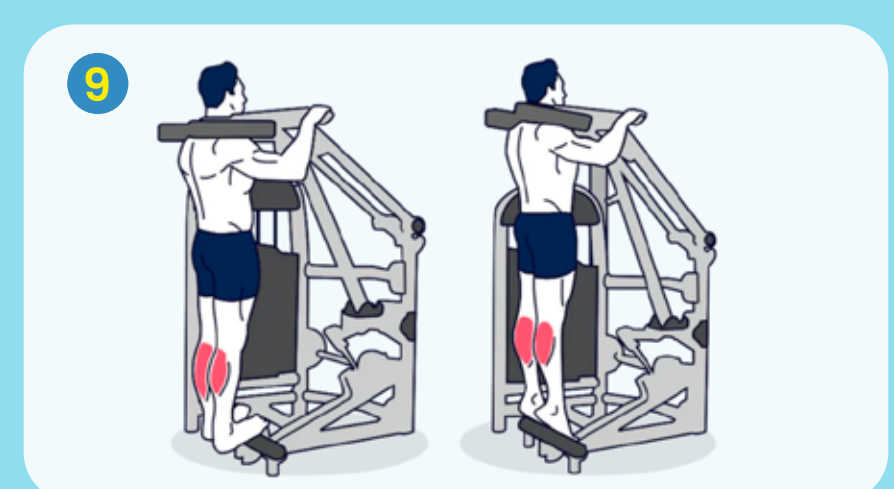
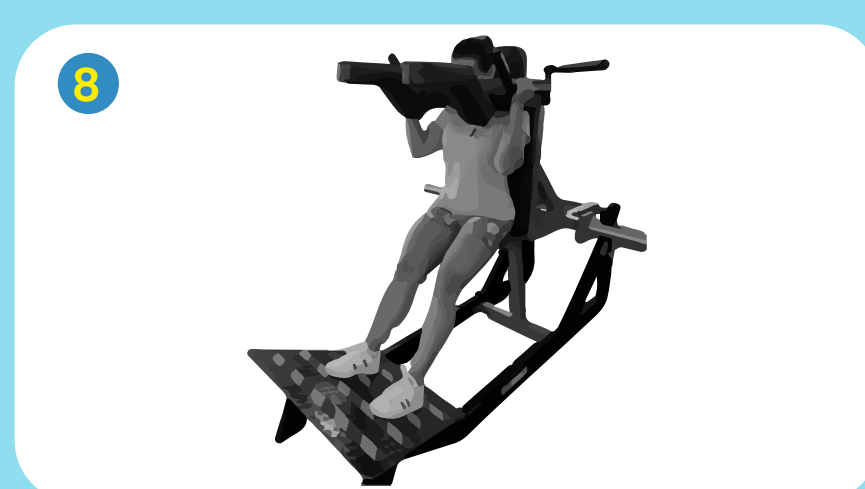
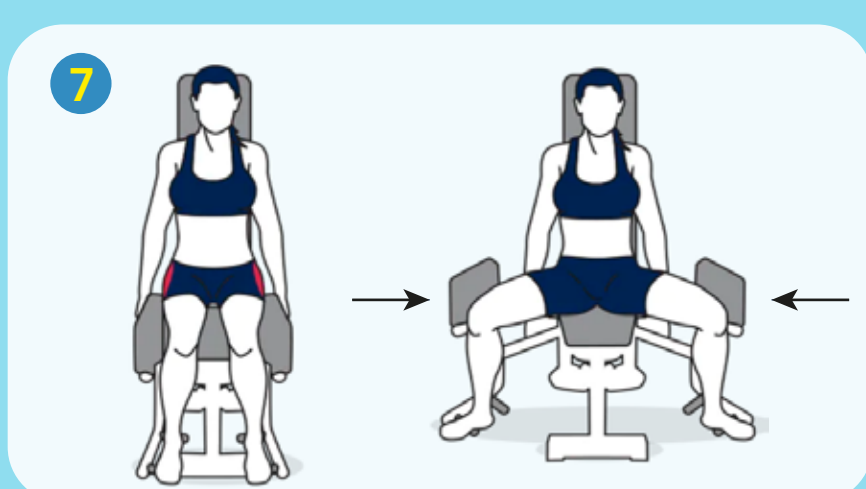
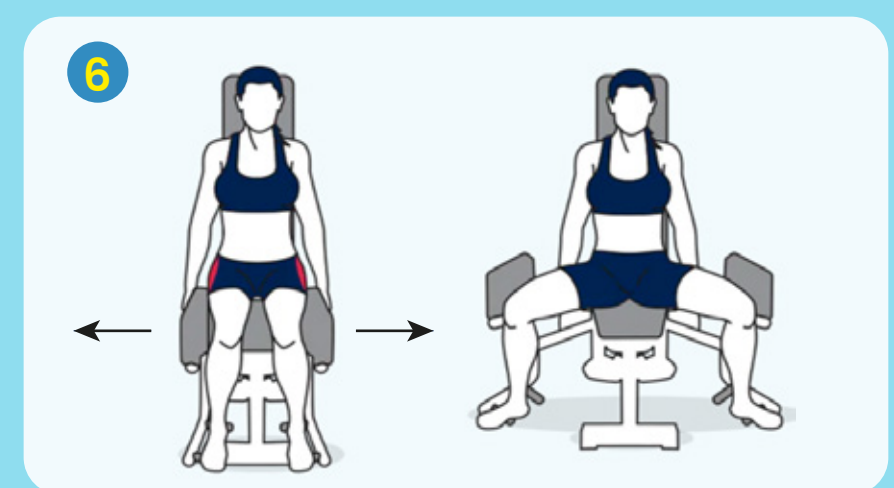
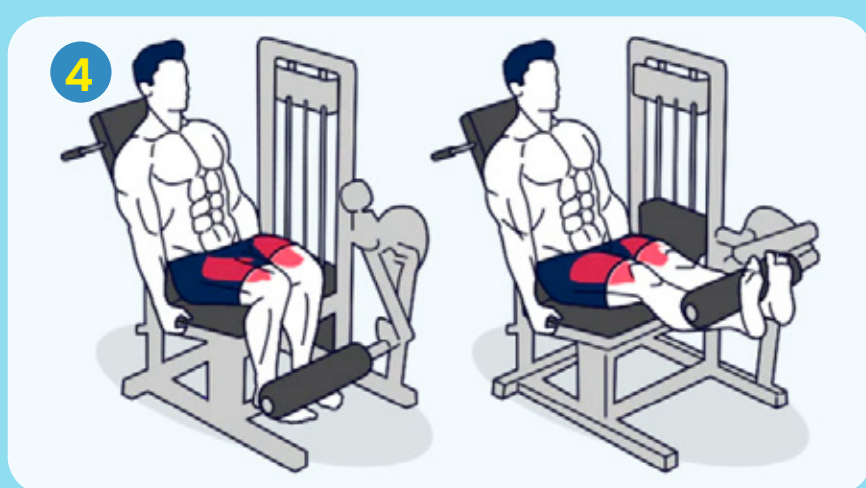
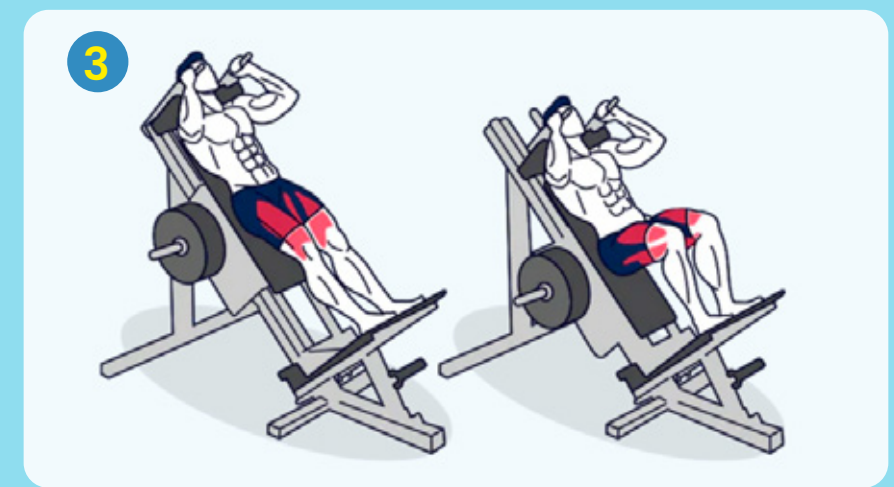
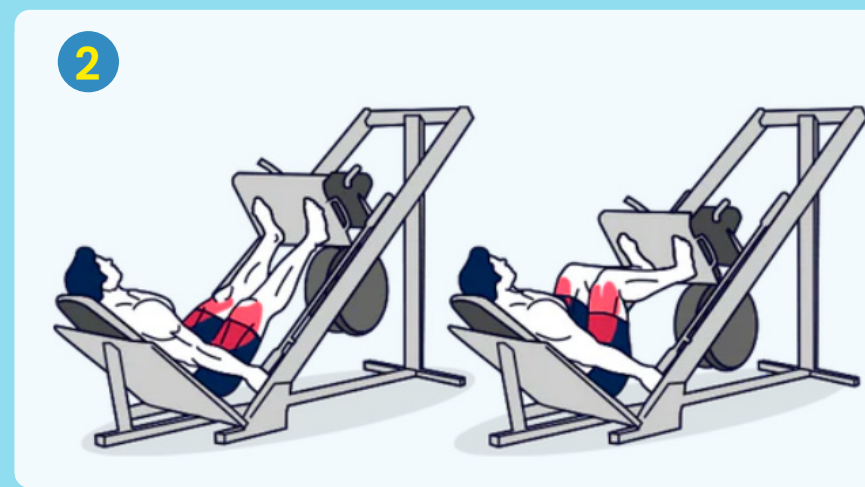
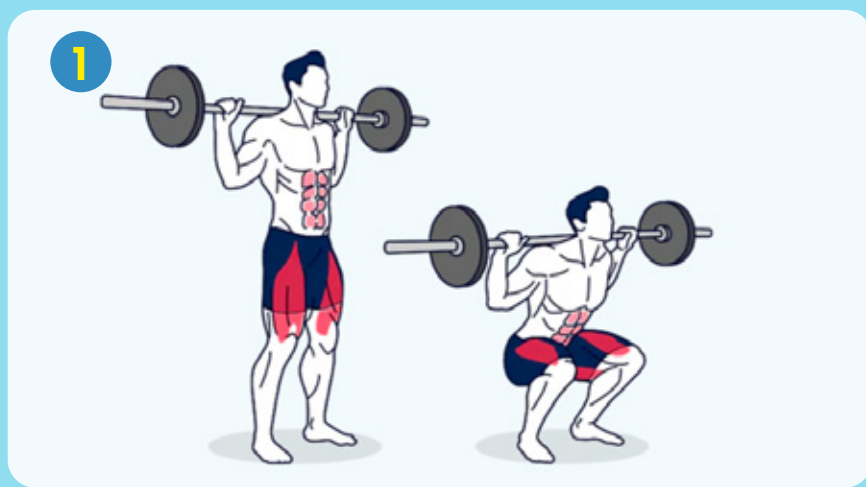
DÍA 1

Ejercicios para PIERNAS

Ejercicio	Series	Intensidad
1 Sentadilla con barra / Smith	4x12	50% - 60%
2 Prensa atlética	4x16	50% - 60%
3 Sentadilla Hack	4x10	50% - 60%
4 Extensión de piernas	4x12	50% - 60%
5 Sentadilla Sissy	4x15	50% - 60%
6 Máquina de abductores (abrir)	4x20	50% - 60%
7 Máquina de aductores (cerrar)	4x20	50% - 60%
8 Squat Frontal en máquina	4x12	50% - 60%
9 Elevación de talones de pie	4x20	50% - 60%

■ Cuádriceps | Abductores | Aductores ■ Pantorrillas Nivel: **Principiante**

Descanso entre series: 60 a 90 segundos Periodo Preparativo | 5 semanas
 Músculos opcionales a entrenar: Zona abdominal | Lumbares





DÍA 2

Ejercicios para PECHO & BÍCEPS

Ejercicio	Series	Intensidad
1 Press de banca plano (barra/mancuerna)	4x12	50% - 60%
2 Press de banca inclinado (barra/mancuerna)	4x12	50% - 60%
3 Aperturas con mancuernas	4x12	50% - 60%
4 Pullover con mancuerna	4x12	50% - 60%
5 Peck Deck	4x12	50% - 60%
6 Curl de bíceps con barra	4x10-12	50% - 60%
7 Banco predicador	4x10-12	50% - 60%
8 Curl alterno con mancuernas	4x20	50% - 60%
9 Curl concentrado con mancuerna	4x10-12	50% - 60%

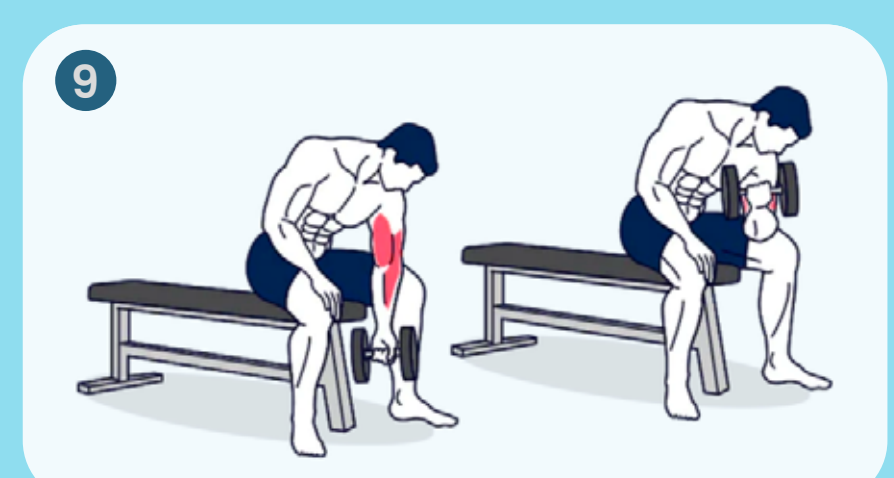
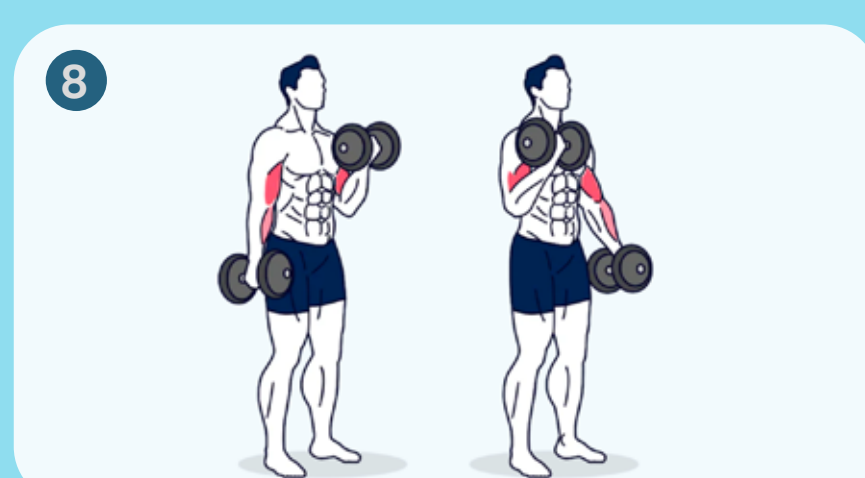
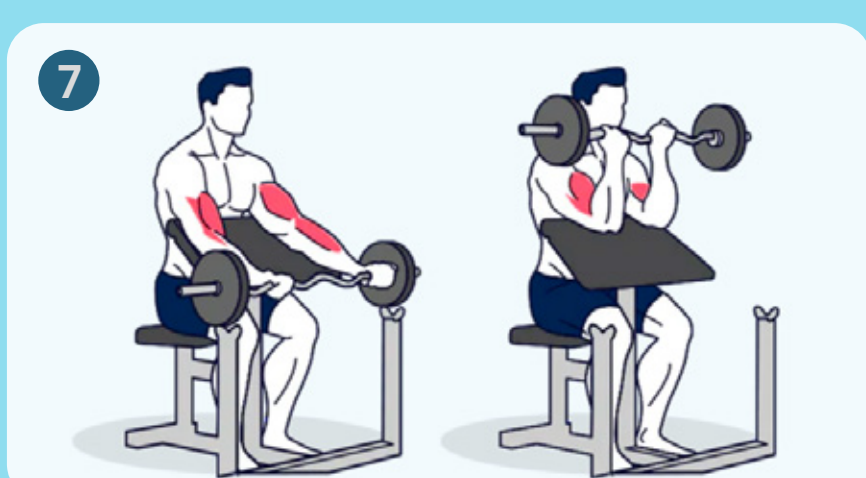
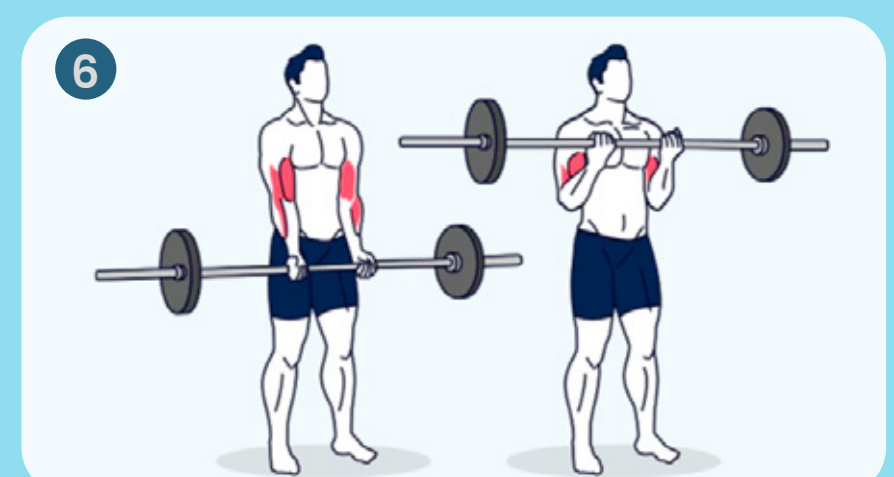
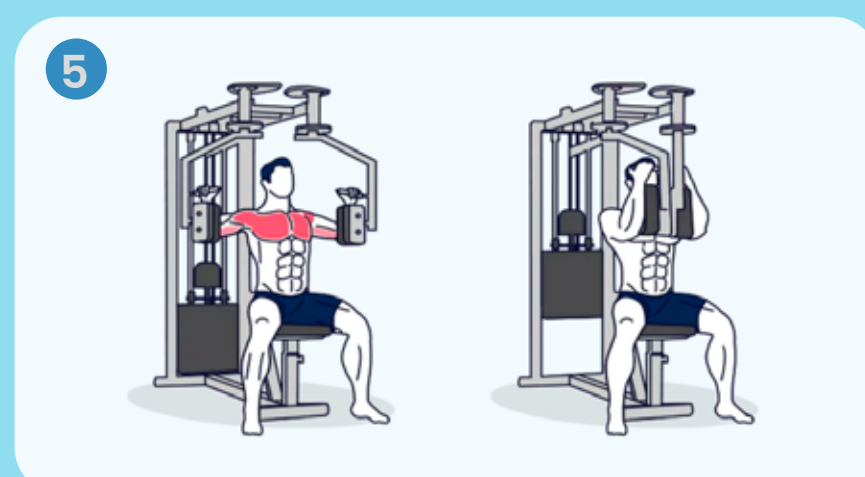
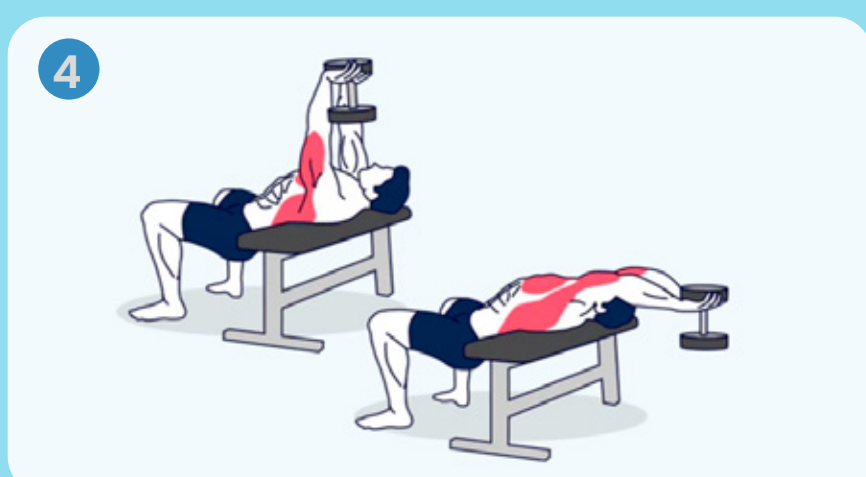
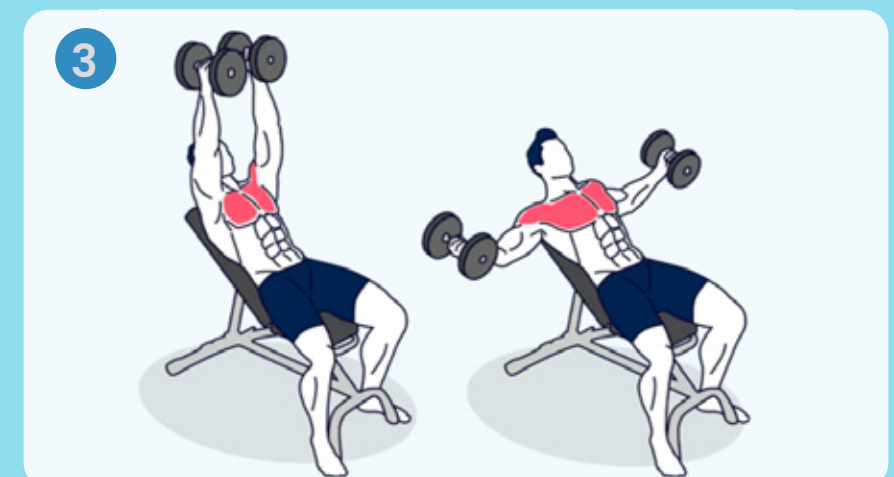
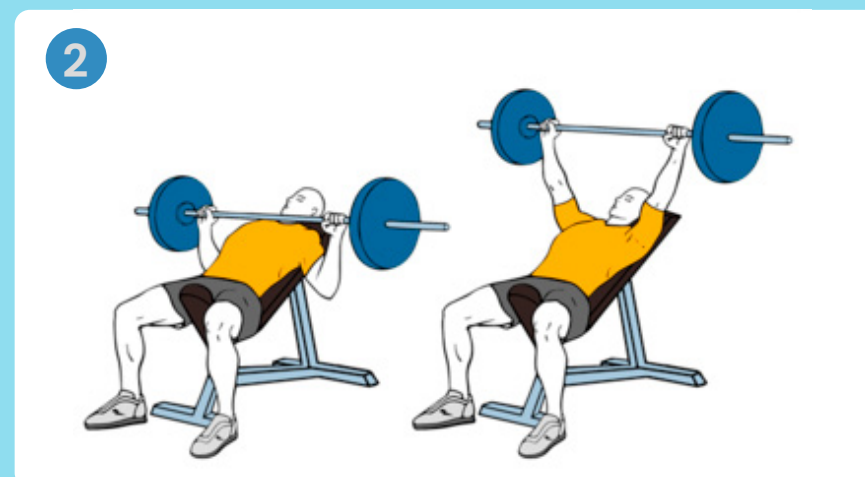
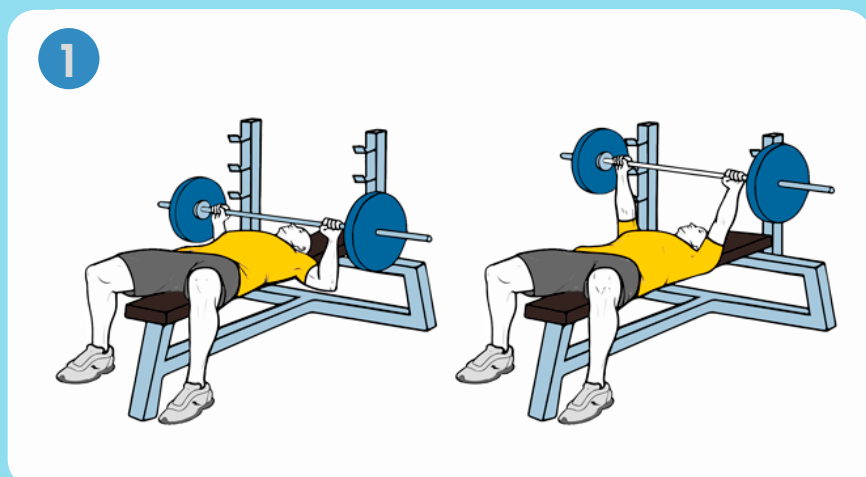
■ Pectorales ■ Bíceps

Nivel: Principiante

Decanso entre series: 60 a 90 segundos

Periodo Preparativo | 5 semanas

Músculos opcionales a entrenar: Zona abdominal | Lumbares





DÍA 3

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 o en máquina	4x10	50% - 60%
5 Remo T	4x10	50% - 60%
6 Remo sentado en polea baja	4x10	50% - 60%
7 Remo de pie con barra	4x10	50% - 60%
8 Encogimientos con mancuernas	4x10	50% - 60%

■ **Espalda** ■ **Trapezio**

Nivel: Principiante

Decanso entre series: 60 a 90 segundos

Periodo Preparativo | 5 semanas

Músculos opcionales a entrenar: Zona abdominal | Lumbares



DÍA 4

Ejercicios para **GLÚTEOS**

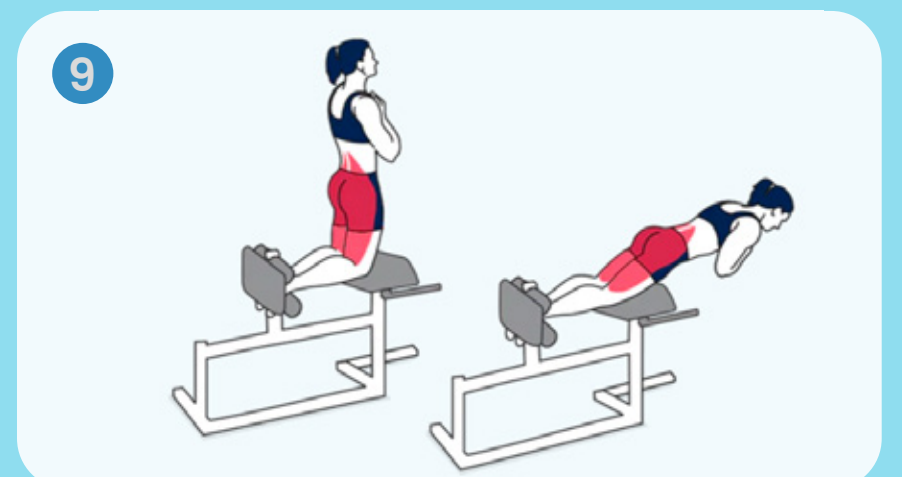
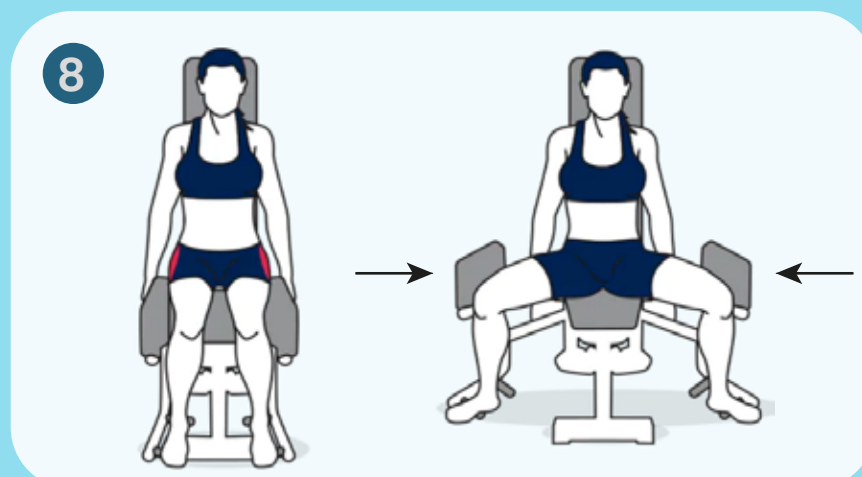
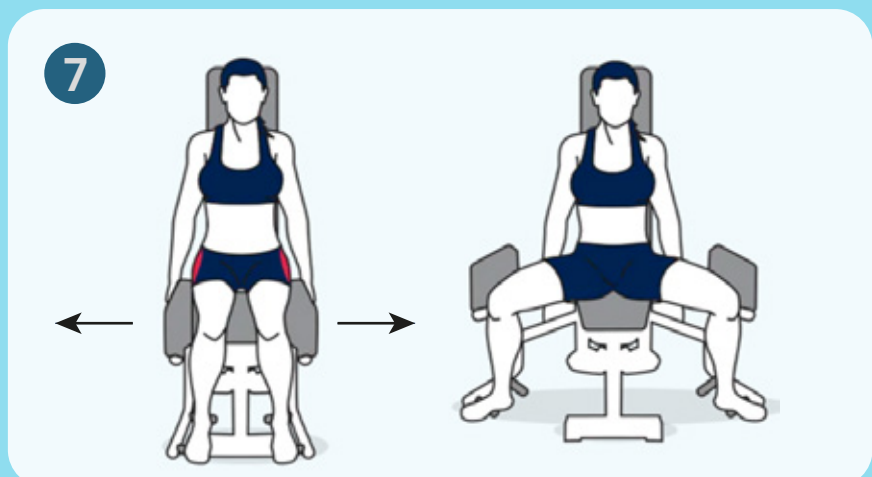
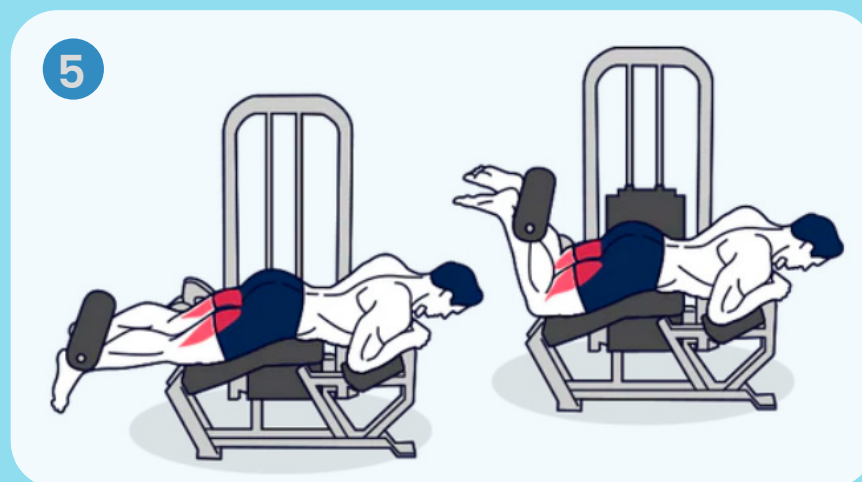
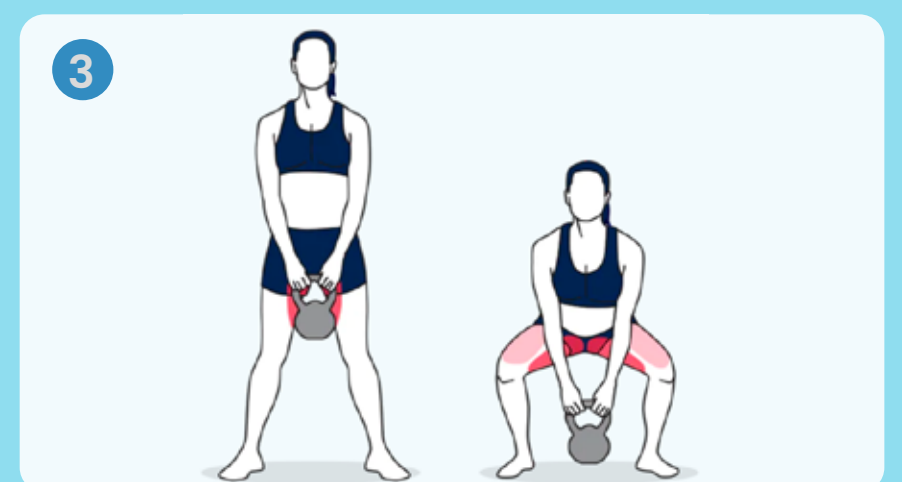
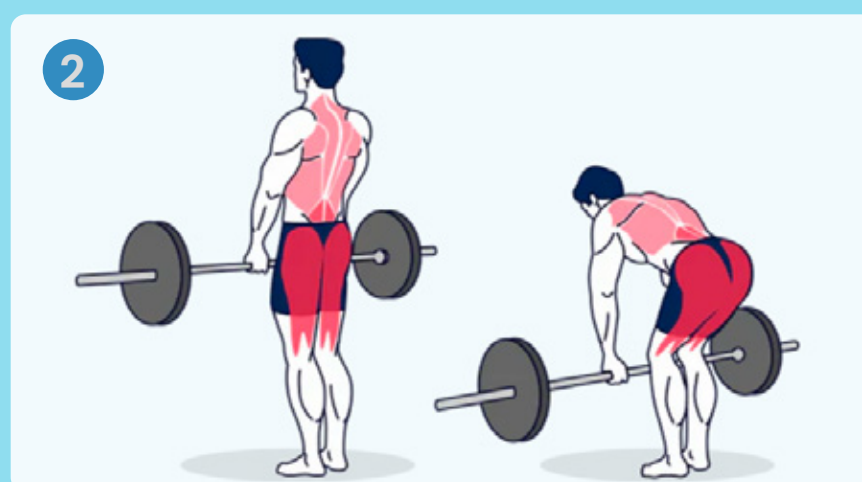
Ejercicio	Series	Intensidad
1 Tijeras con barra o en Smith	4x20	50% - 60%
2 Peso Muerto	4x12	50% - 60%
3 Sumo	4x12	50% - 60%
4 Elevación pélvica en máquina	4x12	50% - 60%
5 Curl femoral en máquina	4x12	50% - 60%
6 Squat Invertida "Sentadilla invertida"	4x12	50% - 60%
7 Máquina de abductores (abrir)	4x20	50% - 60%
8 Máquina de aductores (cerrar)	4x20	50% - 60%
9 Elevaciones de bíceps femoral en GHD	4x20	50% - 60%

■ **Glúteos y femorales** ■ **Abductores / Aductores** Nivel: **Principiante**

Decanso entre series: 60 a 90 segundos

Periodo Preparativo | 5 semanas

Músculos opcionales a entrenar: Zona abdominal | Lumbares





DÍA 5

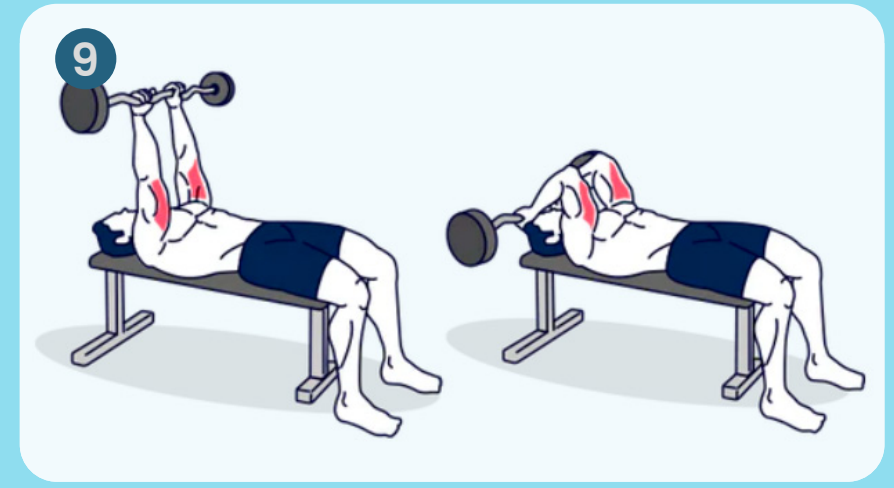
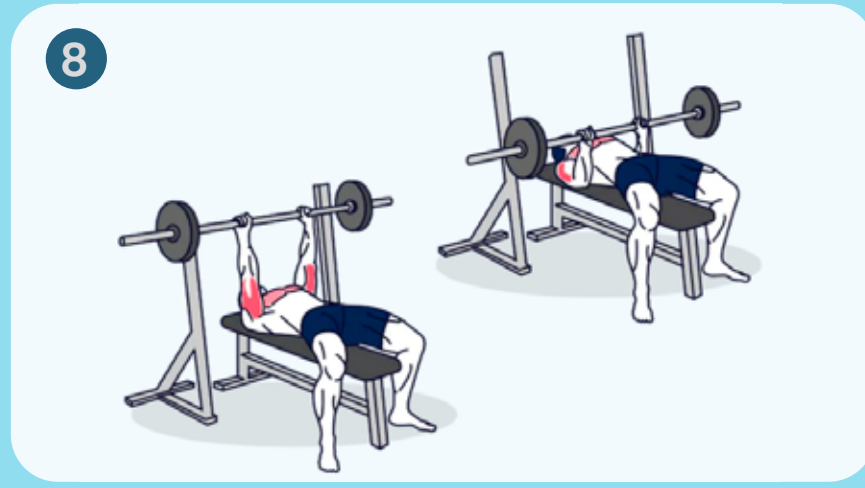
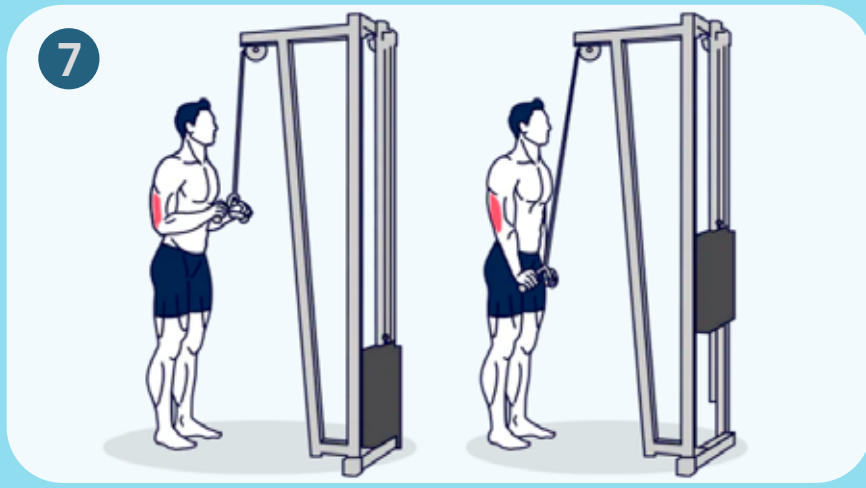
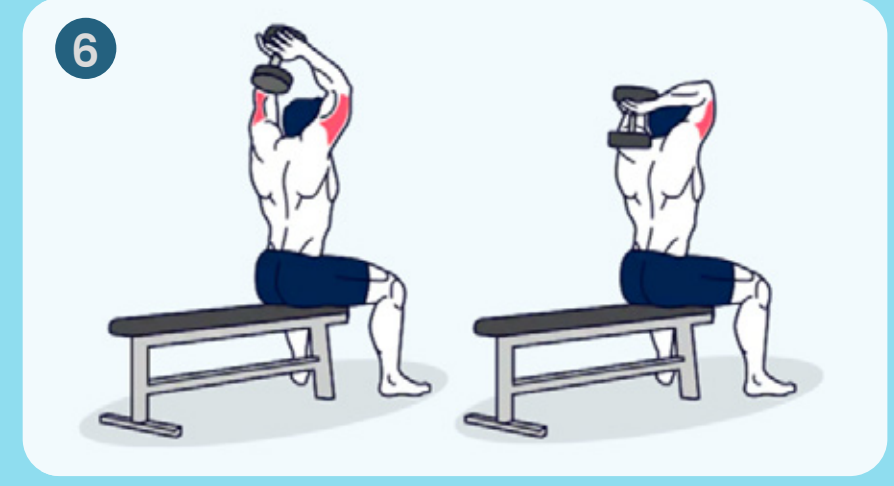
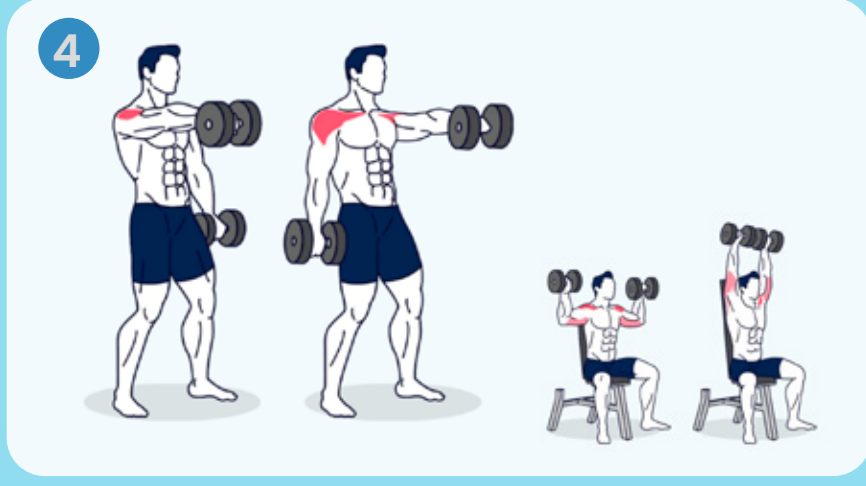
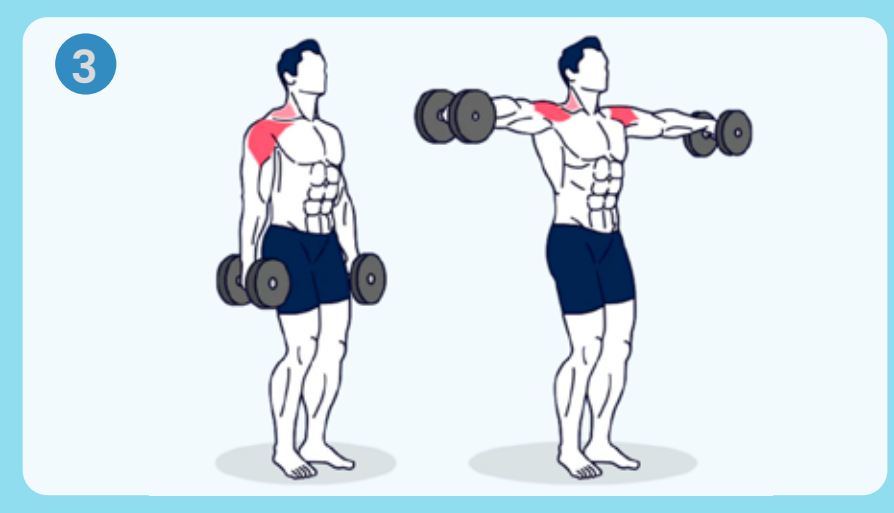
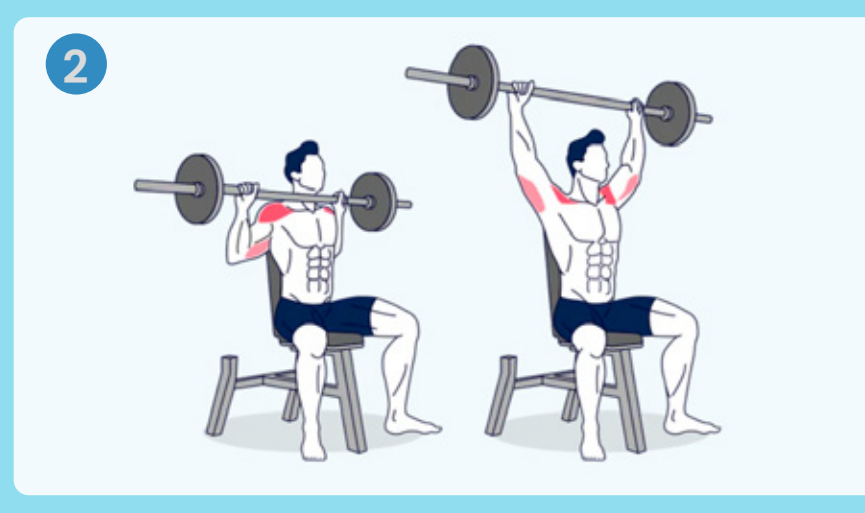
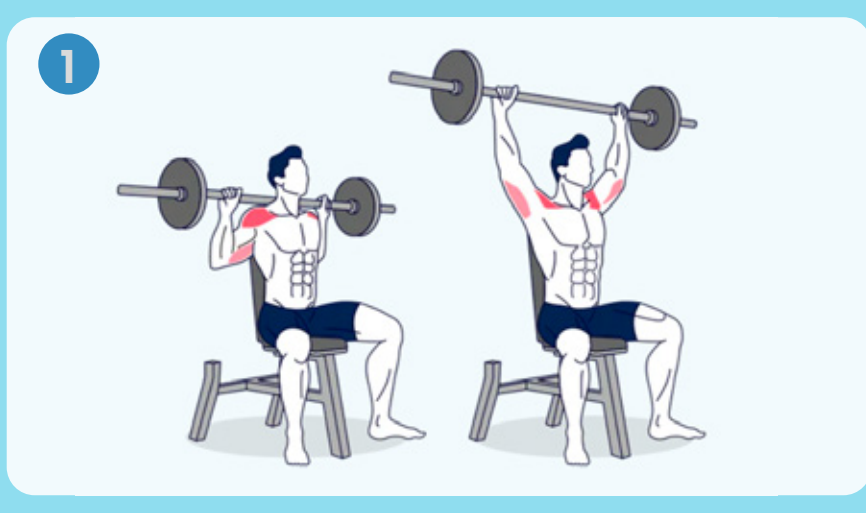
Ejercicios para **HOMBROS & TRÍCEPS**

Ejercicio	Series	Intensidad
1 Press tras nuca con barra	4x10	50% - 60%
2 Press militar con barra	4x10	50% - 60%
3 Elevaciones laterales con mancuerna	4x10	50% - 60%
4 Elevaciones frontales / Press tipo Arnold	4x12	50% - 60%
5 Aperturas posteriores (máquina/mancuerna)	4x12	50% - 60%
6 Copas con mancuernas	4x12	50% - 60%
7 Jalones de tríceps en polea <small>(diferentes agarres)</small>	4x12	50% - 60%
8 Press cerrado con barra	4x20	50% - 60%
9 Press francés (Rompecráneos)	4x20	50% - 60%

■ **Hombros** ■ **Tríceps**

Nivel: Principiante

Decanso entre series: 60 a 90 segundos
 Músculos opcionales a entrenar: Zona abdominal | Lumbares
 Periodo Preparativo | 5 semanas





DORIAN'S GYM

TRANSFORMA TU VIDA

 doriangym.com

SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

 Dorians Gym

@doriangym  

 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 | 05h00 a 22h00