



entrenamiento para gym en PDF: semana 1-2 (adaptación)

Semana 1 | Día 2



pectoral mancuernas juntas

3 Sets | 20 Reps |
mancuernas de 5 Kg



biceps martillo alternado

3 Sets | 15 Reps
(por lado) |
mancuernas de 5 Kg



Triceps over head x lado

3 Sets | 20 Reps
(por lado) |
mancuerna de 5 Kg



press militar

3 Sets | 20 Reps |
mancuernas de
5 Kg



Hombro lateral

3 Sets | 20 Reps |
mancuernas de
4 Kg



leg extension

3 Sets | 20 Reps
| 20kg



Leg curl

3 Sets | 20 Reps
| 20kg



Step up

3 Sets | 20 Reps
(por pierna) |
mancuernas de
5 Kg



Leg curl

3 Sets | 20 Reps
| 20kg



Abducción polea

3 Sets | 20 Reps
(por pierna) | 2
placas

Semana 1 | Día 3 (Parte 2)



Sentadilla en la smith

3 Sets | 20 Reps |
5 Kg (x lado)



Dominadas libres o no máquina

3 Sets | 12 Reps



Lunges avanzando

3 Sets | 20 metros |
mancuernas de 5 Kg



Abdominal extensión-flexión y subir cadera

3 Sets | 15 Reps

Semana 2 | Día 3 (Parte 1)



Leg extension

3 Sets | 20 Reps | 20kg



leg curl

3 Sets | 20 Reps | 20kg



abducción polea

3 Sets | 20 Reps (por pierna) | 2 placas



sentadilla en la smith

3 Sets | 20 Reps | 5 Kg (x lado)

Semana 2 | Día 3 (Parte 2)



**dominadas
libres o no
máquina**

3 Sets | 12 Reps



**lunges
avanzando**

3 Sets | 20 metros
mancuernas de 5 Kg



**abdominal
extensión-
flexión y
subir
cadera**

3 Sets | 15 Reps