# Mi PRIMER DÍA en el GYM



# Día A

EMPUJES

01 **Sentadilla con mancuerna**

PIERNAS Y GLÚTEOS

3 × 12

Puntas de los pies apenas hacia afuera. Las rodillas van hacia la punta de los pies, nunca hacia adentro.



02 **Press de banca con barra**

PECHO

3 × 12

La barra baja a la altura del pecho.



03 **Extensión de cuádriceps en máquina**

CUÁDRICEPS

3 × 12

Bajá despacio, sin soltar el peso.



04 **Press de hombros en máquina**

HOMBROS

3 × 12

La espalda apoyada en el respaldo.

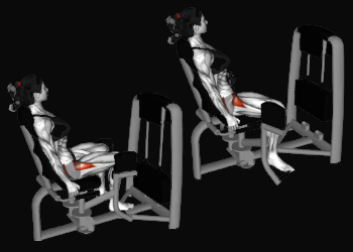


05 **Abductores en máquina**

GLÚTEO MEDIO

3 × 12

Sentí el peso al abrir y al cerrar.

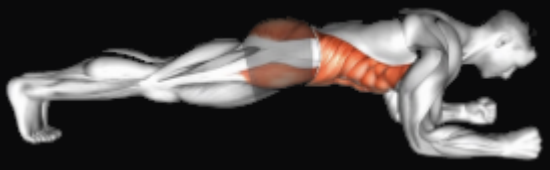


06 **Plancha**

ABDOMEN

3 × 20 segundos

Cadera a la altura de los hombros.



**A partir de la semana 3 subimos las repeticiones a 15.** El peso lo mantenés; la plancha pasa a 30 segundos.

# Día B



01

## Curl femoral acostado

ISQUIOTIBIALES

3 × 12

La pelvis pegada a la camilla en todo momento.



02

## Jalón al pecho, agarre amplio

ESPALDA

3 × 12

La barra va hacia el pecho, no al abdomen.



03

## Aductores en máquina

INTERIOR DEL MUSLO

3 × 12

Sentí el peso al cerrar y al abrir, controlando el recorrido en todo momento.



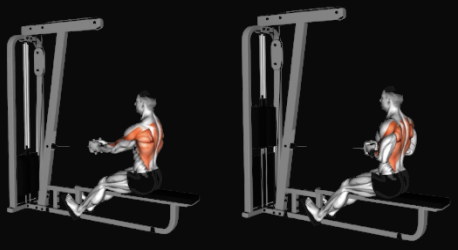
04

## Remo sentado, agarre neutro

ESPALDA

3 × 12

Codos pegados al cuerpo. Contraé la espalda al llevar los brazos atrás y estirala al llevarlos adelante.



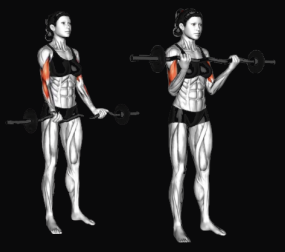
05

## Curl de bíceps con barra

BÍCEPS

3 × 12

Los codos pegados al cuerpo, sin balancearte.



06

## Abdominales

ABDOMEN

3 × 12

No tires del cuello con las manos.



**A partir de la semana 3 subimos las repeticiones a 15.** El peso lo mantenés.