



PERSONAL TRAINER

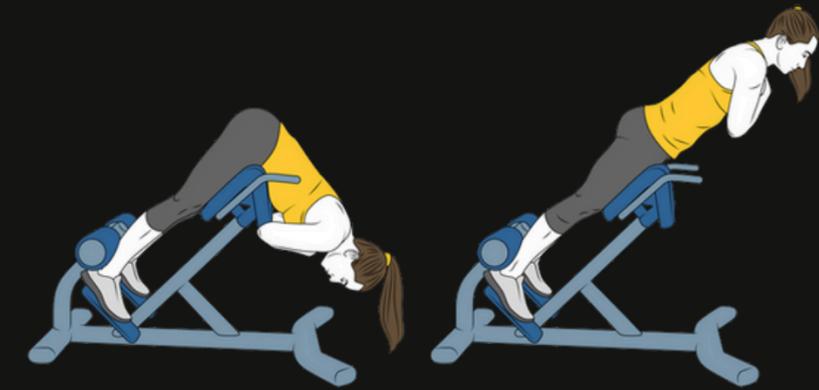
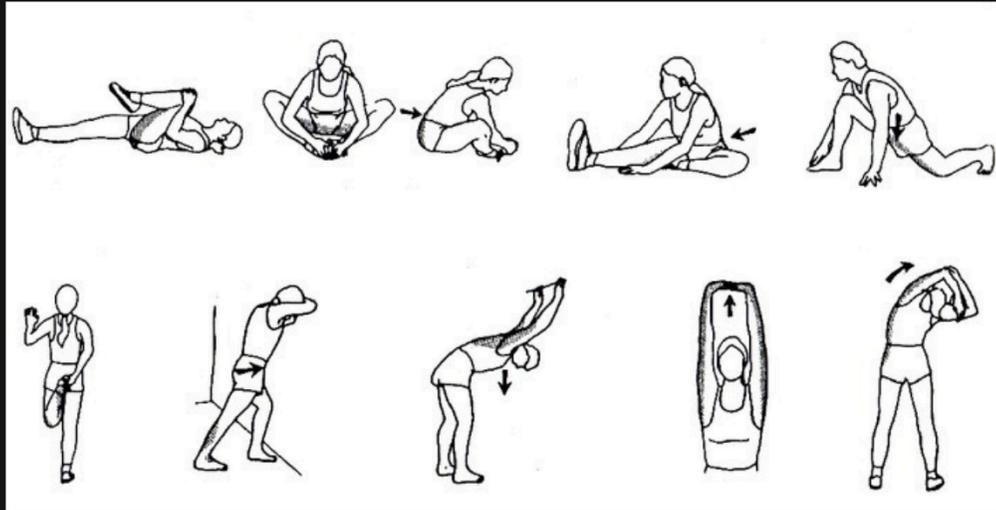
Diego Gómez

 [diegocoachgomez](#)

 www.diegogomezcoach.com

CALENTAMIENTO

Antes de dar inicio a tu entrenamiento diario, es fundamental realizar esta fase inicial. Esto te permitira activar tus musculos permitiendo así estar lista y evitar una lesión.



4 series x 20 reps.

ANTES DE

**Estirar antes 10 seg.
cada estiramiento**

10 min de Cycling

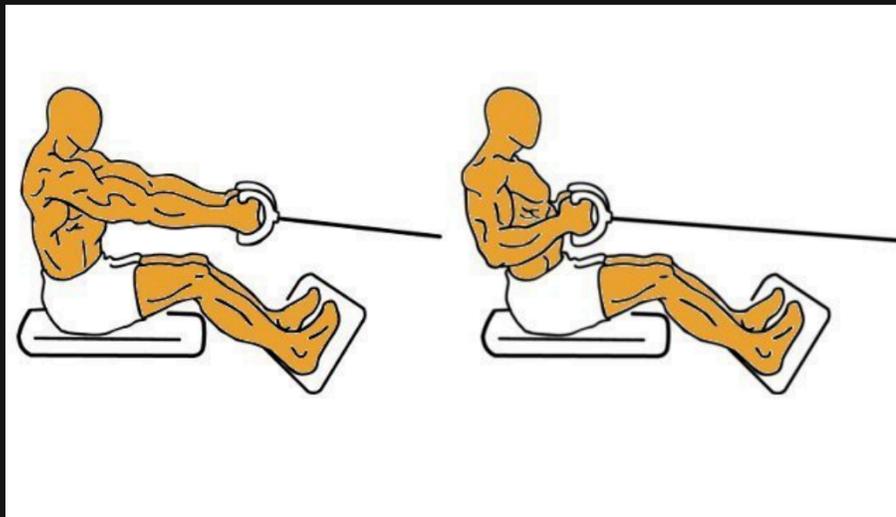
DESPUÉS DE

**Estirar después
10 seg.cada estiramiento**

20min de Cycling

TRABAJO TREN SUPERIOR

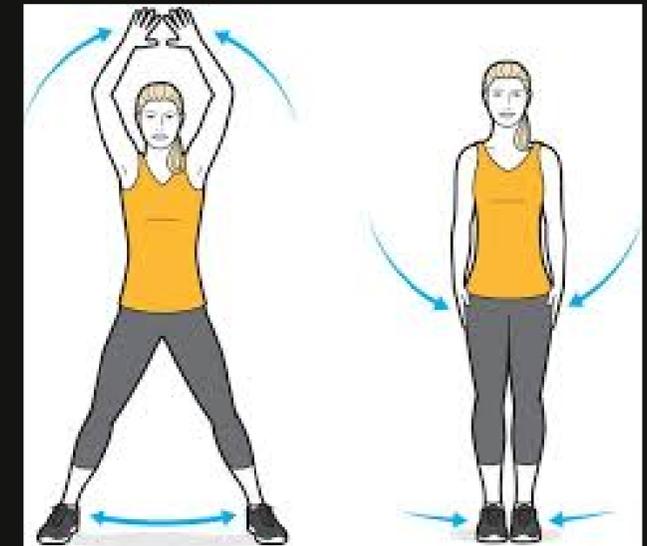
Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



Remo polea
50 kilos
4 series de 10 reps.



jalón de polea al pecho
4 series de 10 reps.



titeres
4 series de 30 segundos

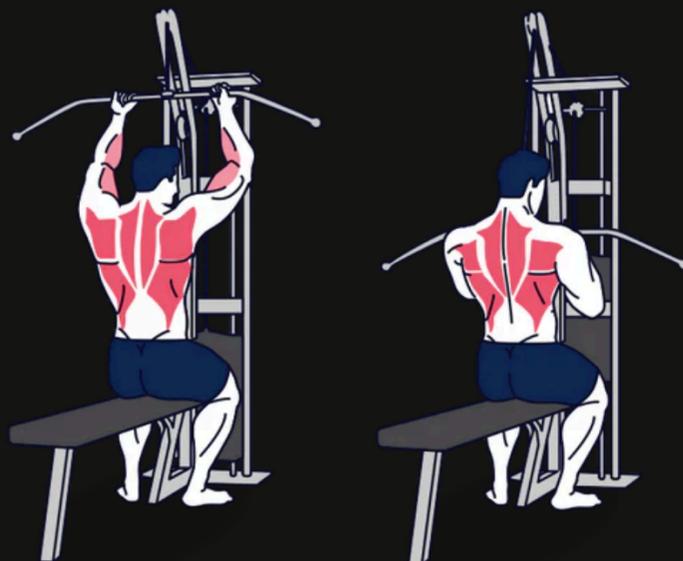
***Tiempo de descanso entre serie 45 seg**

TRABAJO TREN SUPERIOR

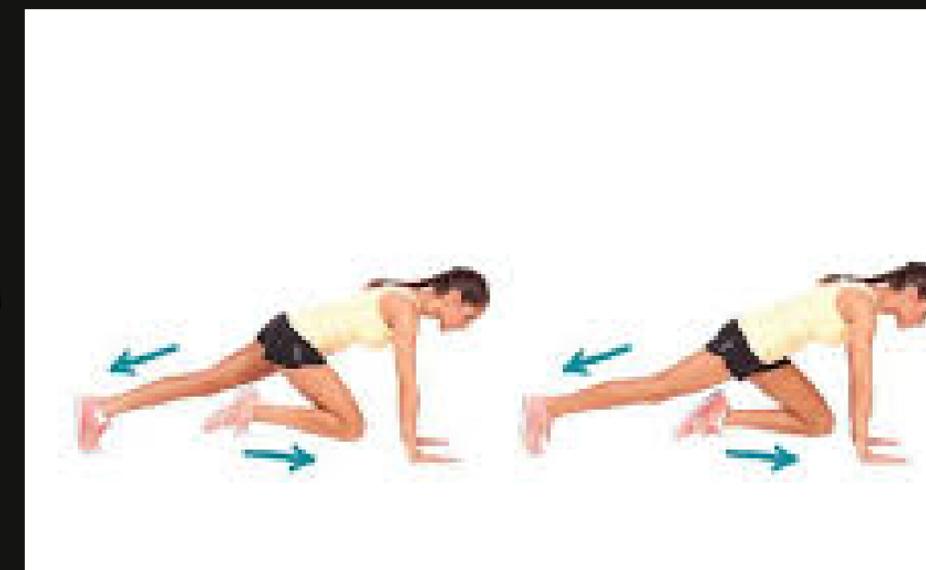
Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



hammer espalda[abierto]
40 kilos
4 series de 10 reps.



jalón de polea al pecho agarre
abierto
20 kilos
4 series de 10 reps.

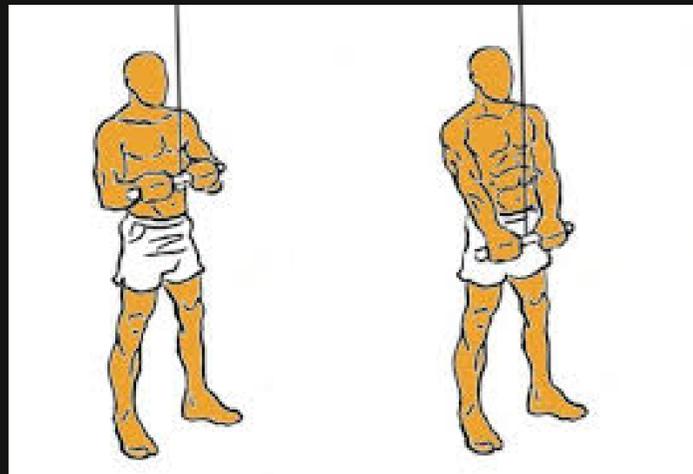


mountain climbers
4 series de 30 reps

***Tiempo de descanso entre serie 45 seg**

TRABAJO TREN SUPERIOR

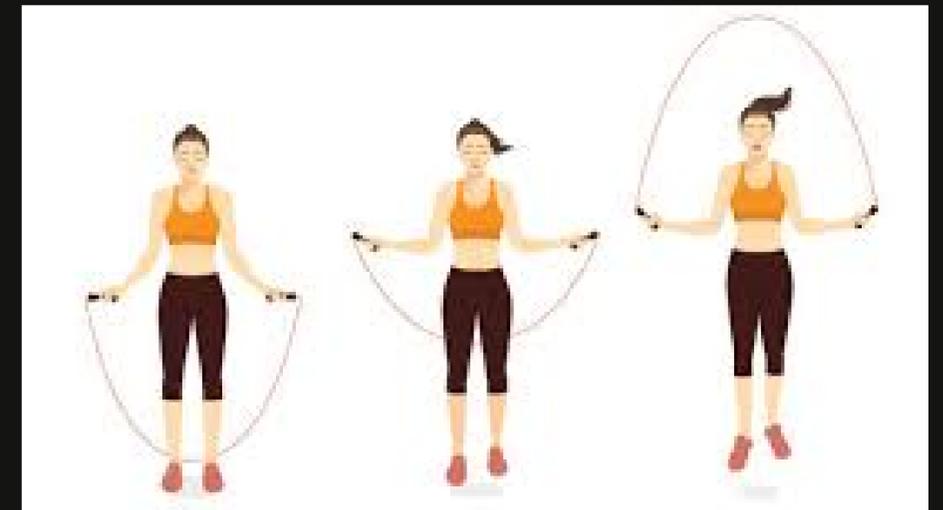
Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



Extensión polea
30 kilos
4 series de 10 reps.



fondos triceps
4 series de 10 reps.

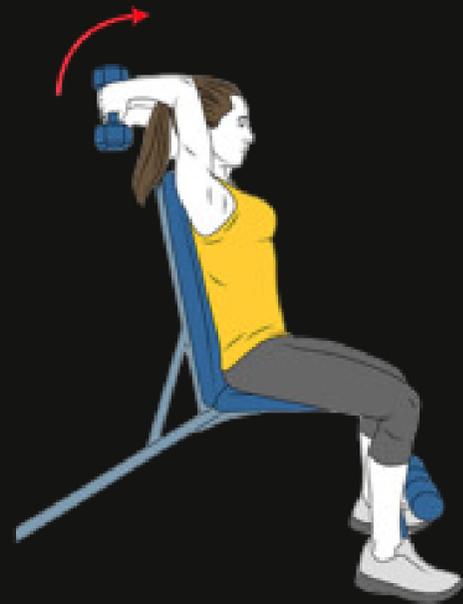


saltos de lazo
4 series de 100 saltos

***Tiempo de descanso entre serie 45 seg**

TRABAJO TREN SUPERIOR

Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



Copa triceps
24 kilos
4 series de 10 reps.



Press frances con mancuerna
mancuerna de 10 kilos
4 series de 10 reps.

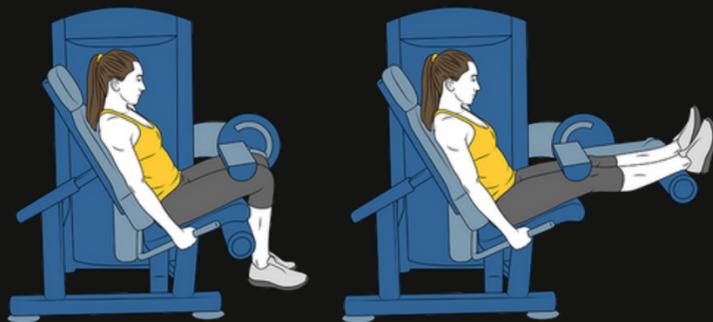


Burpees
4 series de 6 reps

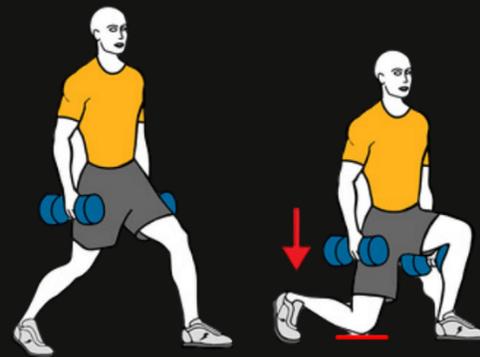
***Tiempo de descanso entre serie 1 min.**

TRABAJO TREN INFERIOR

Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



Extensión de cuádriceps



Zancadas con peso
20 kilos
4 series de 20 reps.



saltos de rana
4 series de 10 reps

***Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

TRABAJO TREN INFERIOR

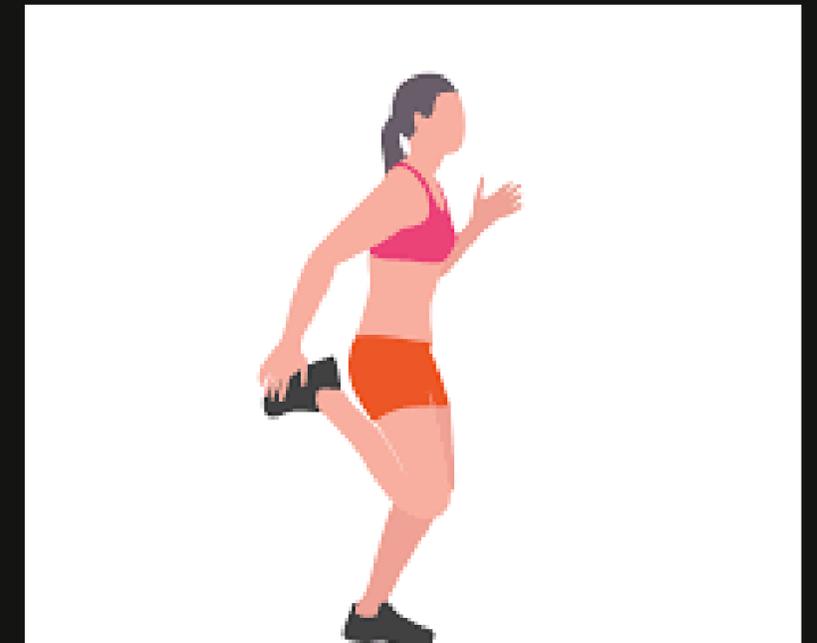
Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



Prensa
20 kilos x cada lado
4x15



sentadilla isométrica
4 series de 1 minuto



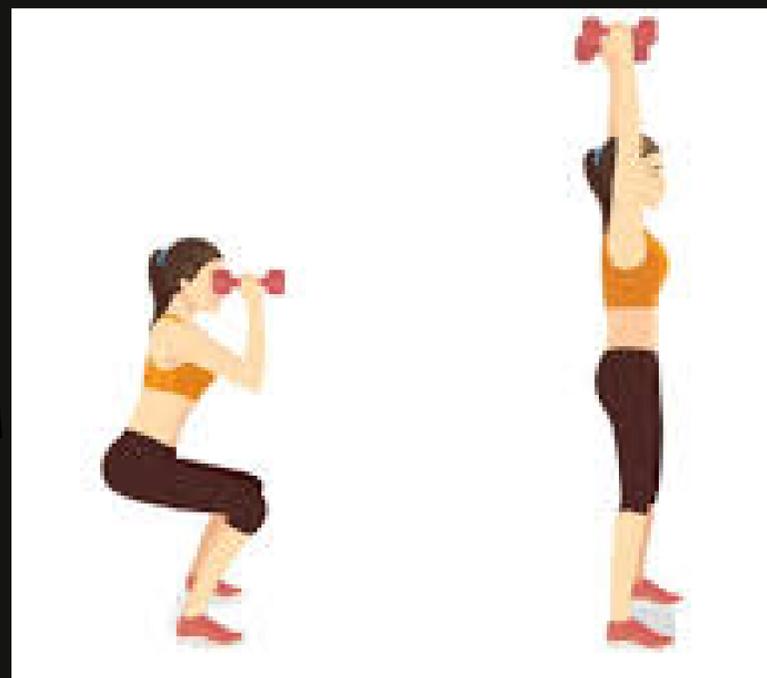
taloneo
4 series de 40 seg

***Tiempo de descanso entre serie 45 seg**

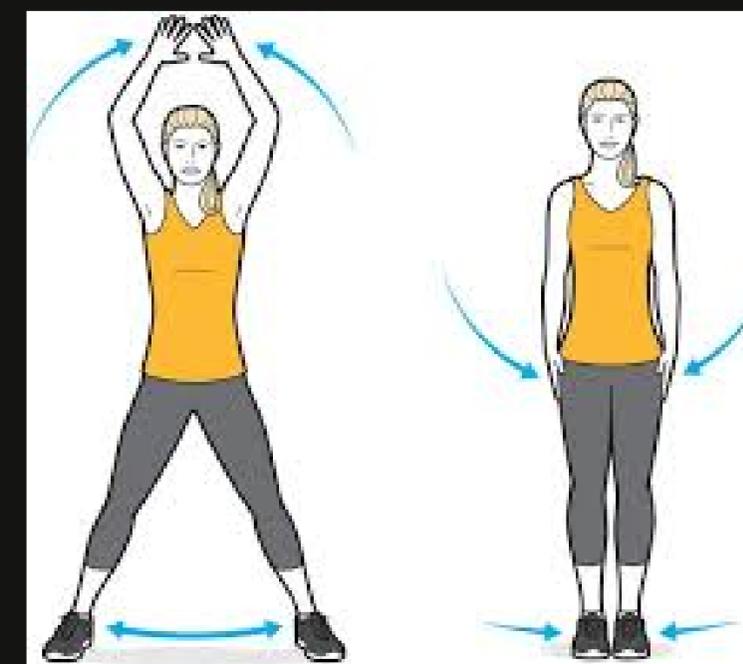
TRABAJO TREN INFERIOR



curl femoral acostado
4x15 reps.
20 kilos.



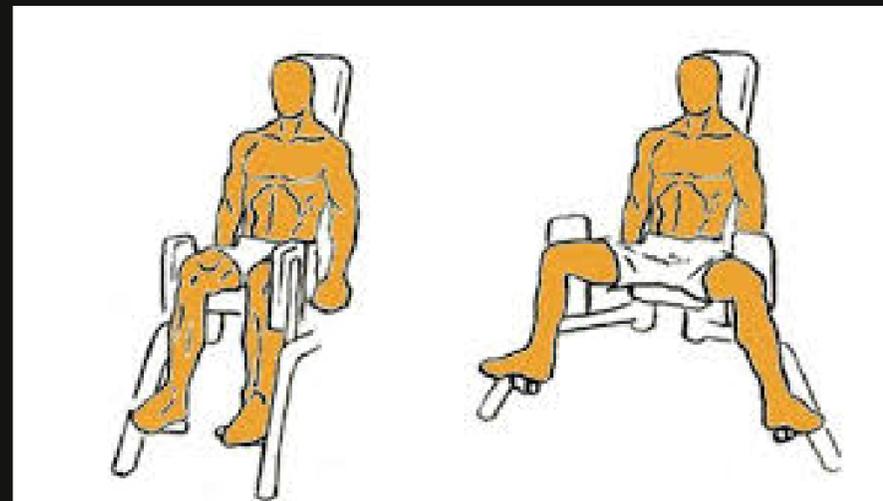
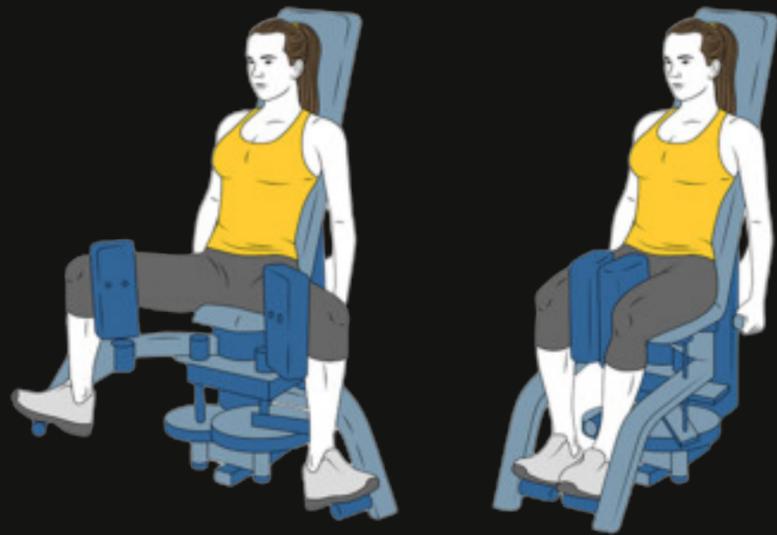
thruster
4x15 reps.
mancuernas de 5 kilos.



titere
4 series de 30 seg

***Tiempo de descanso entre serie 45 seg**

TRABAJO TREN INFERIOR



Aductor
50 kilos

4 series de 20 reps.

Abductor
60 kilos

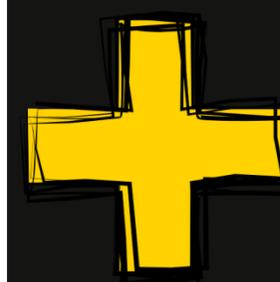
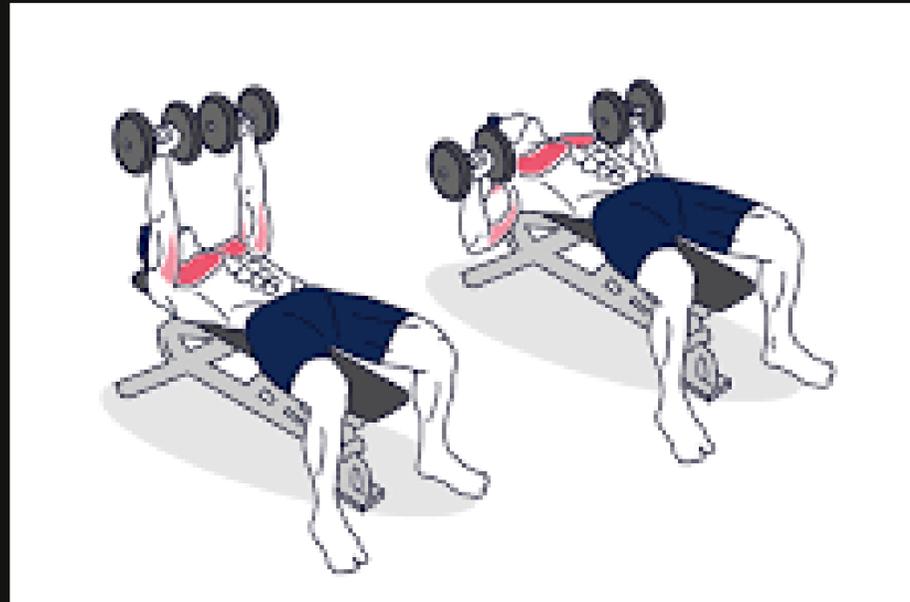
4 series de 20 reps.

burpees
4 series de 6 reps

***Tiempo de descanso entre serie 1.5 min.**

TRABAJO PECHO Y TRICEPS.

Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



Press banco con barra
30 kilos x lado
4 series x 10 reps

press mancuerna
12 kilos
4 serie de 10 reps.

saltos de lazo
4 series de 100 reps

***Tiempo de descanso entre series 45 seg.**

TRABAJO PECHO Y TRICEPS.

Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



Press inclinado
20 kilos x lado
4 series de 10 reps.

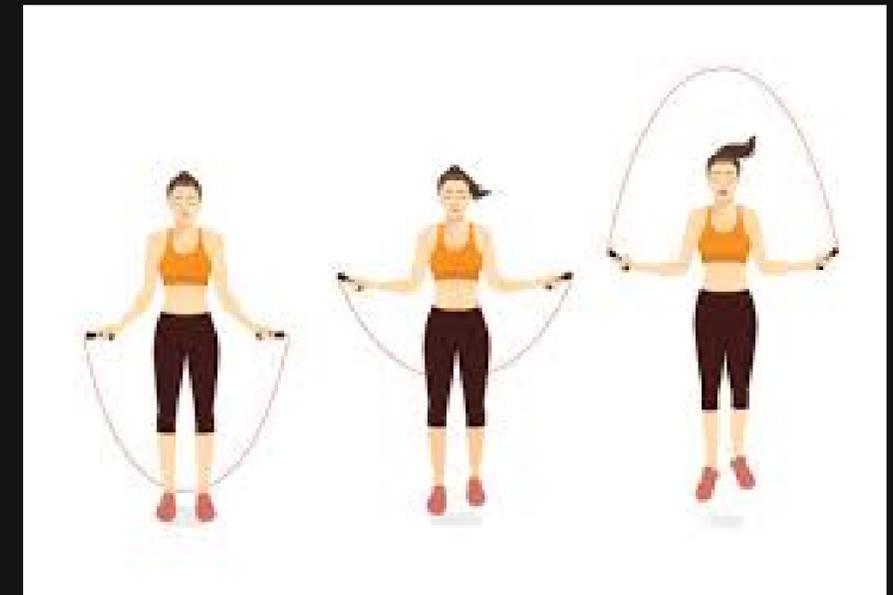
Push up
4 series de 10 reps.

saltos de rana
4 series de 10 reps

***Tiempo de descanso entre serie 45 seg**

TRABAJO PECHO Y BICEPS.

Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



Curl de biceps en polea
20 kilos
4 series x 10 reps.

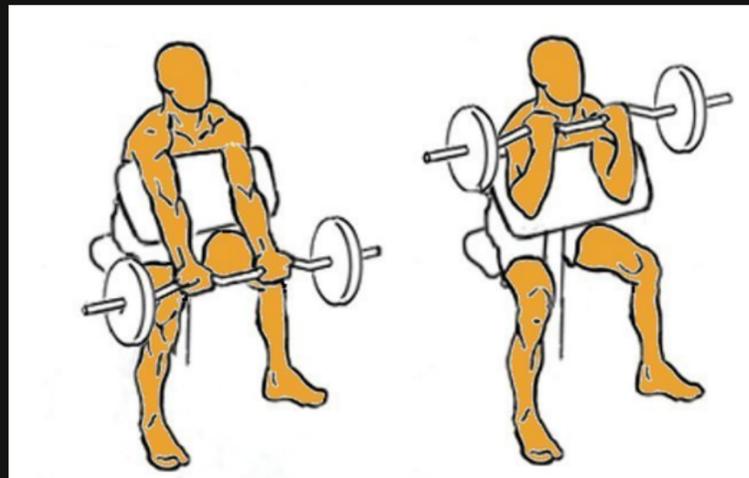
Curl polea lazo
20 kilos
4 series x 15 reps.

saltos de lazo
4x100 reps

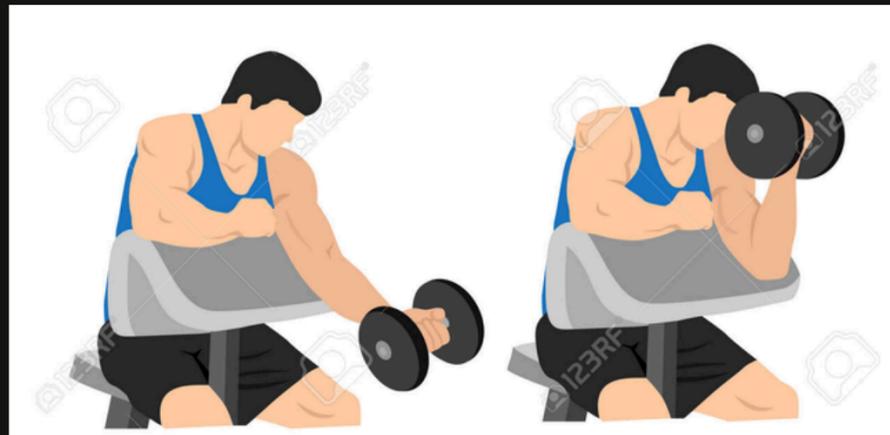
***Tiempo de descanso entre serie 45 seg**

TRABAJO PECHO Y BICEPS.

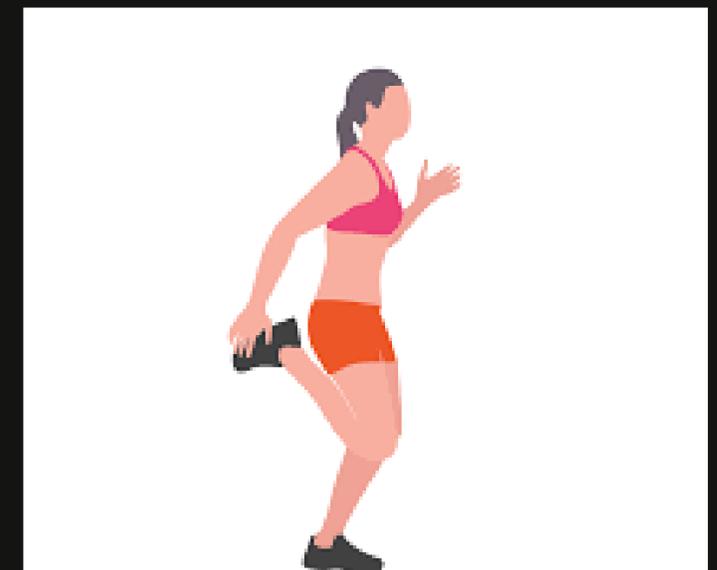
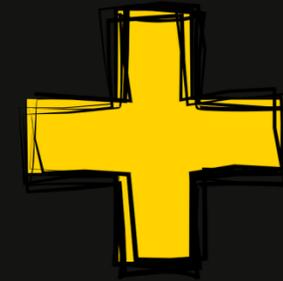
Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



Predicador biceps
30 kilos
4 series x 10 reps.



Predicador martillo
10 kilos
4 series x 10 reps [x brazo]

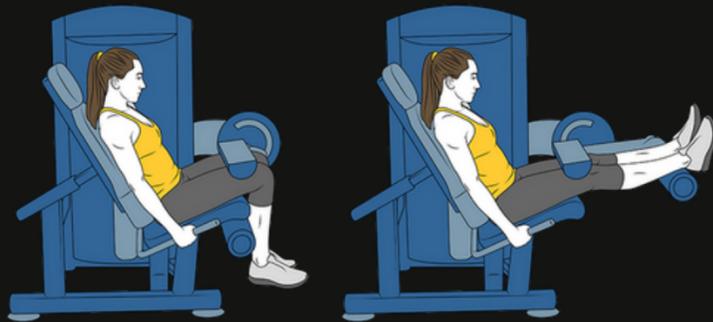


taloneo
4 series de 45 seg

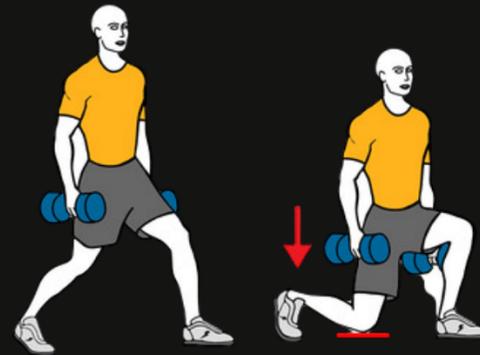
***Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

TRABAJO TREN INFERIOR

Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



Extensión de cuádriceps



Zancadas con peso
20 kilos
4 series de 20 reps.



saltos de rana
4 series de 10 reps

***Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

TRABAJO TREN INFERIOR

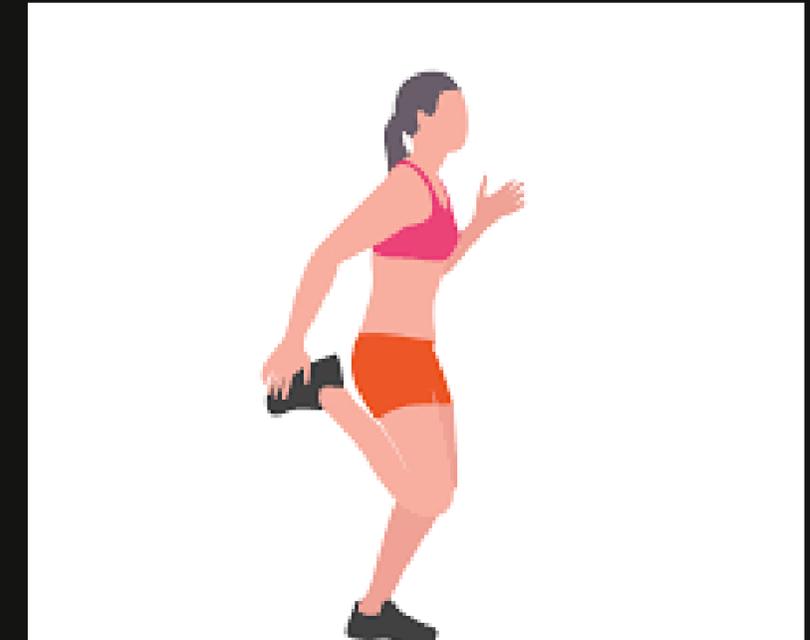
Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



Prensa
20 kilos x cada lado
4x15



sentadilla isométrica
4 series de 1 minuto



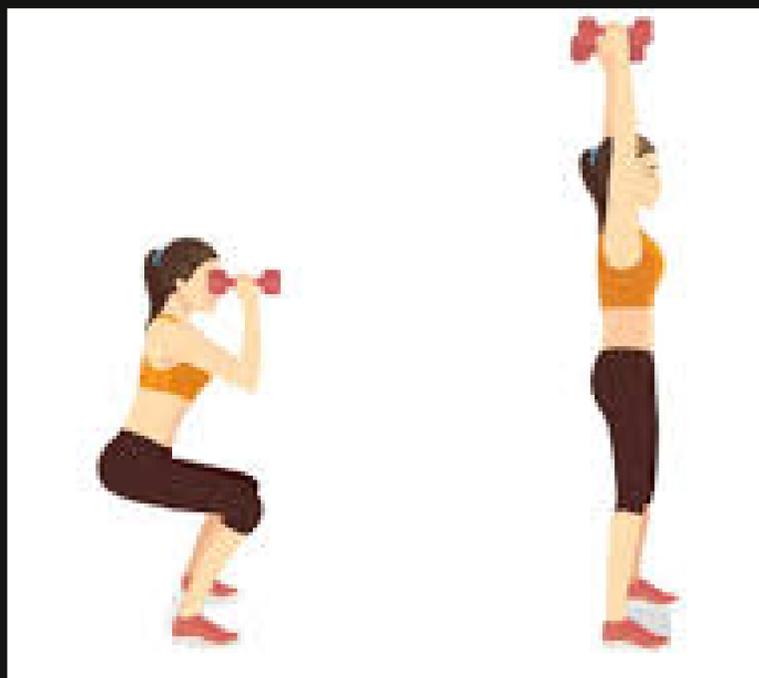
taloneo
4 series de 40 seg

***Tiempo de descanso entre serie 45 seg**

TRABAJO TREN INFERIOR



curl femoral acostado
4x15 reps.
20 kilos.



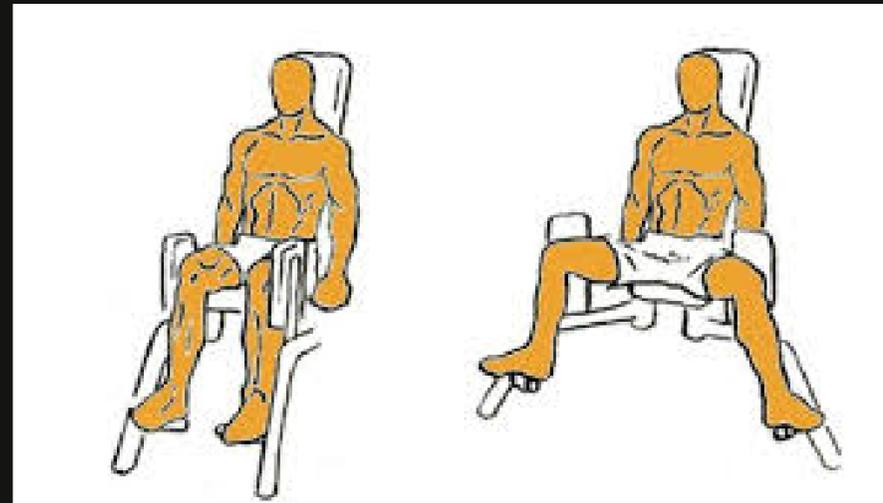
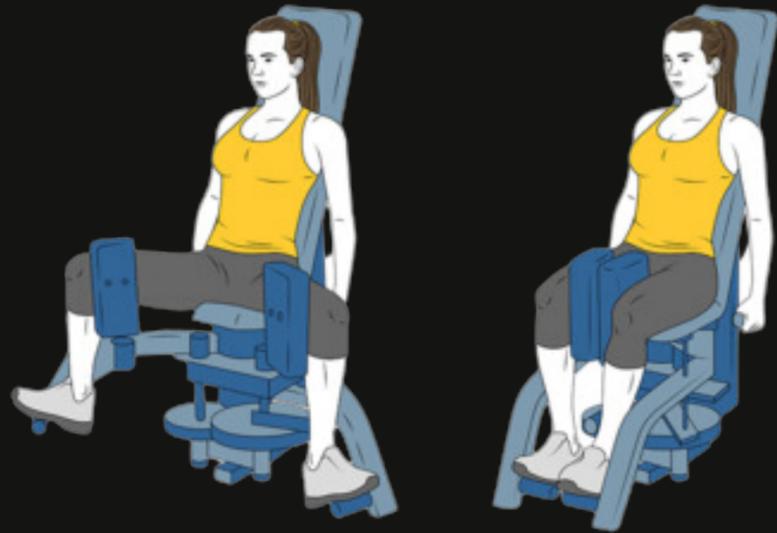
thruster
4x15 reps.
mancuernas de 5 kilos.



titere
4 series de 30 seg

***Tiempo de descanso entre serie 45 seg**

TRABAJO TREN INFERIOR



Aductor 50 kilos
4 series de 20 reps.

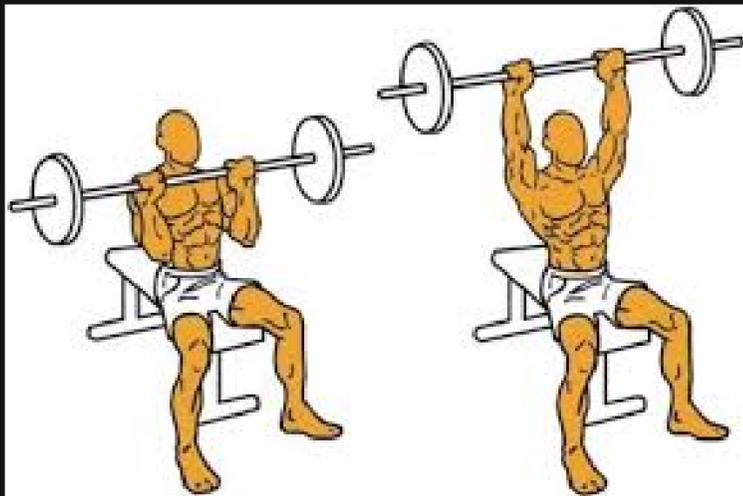
Abductor
60 kilos
4 series de 20 reps.

burpees
4 series de 6 reps

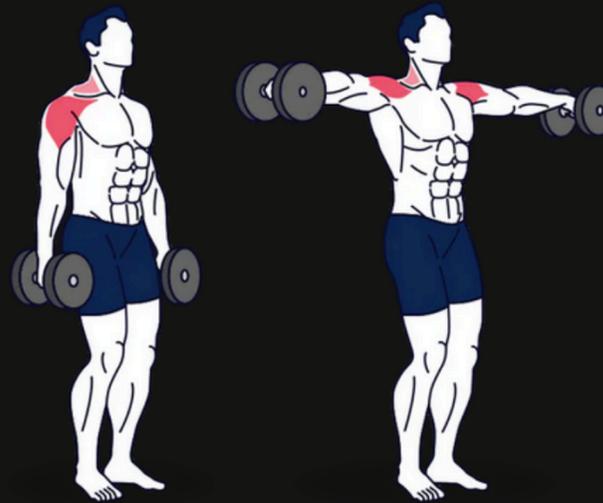
***Tiempo de descanso entre serie 45 seg**

TRABAJO DE HOMBRO

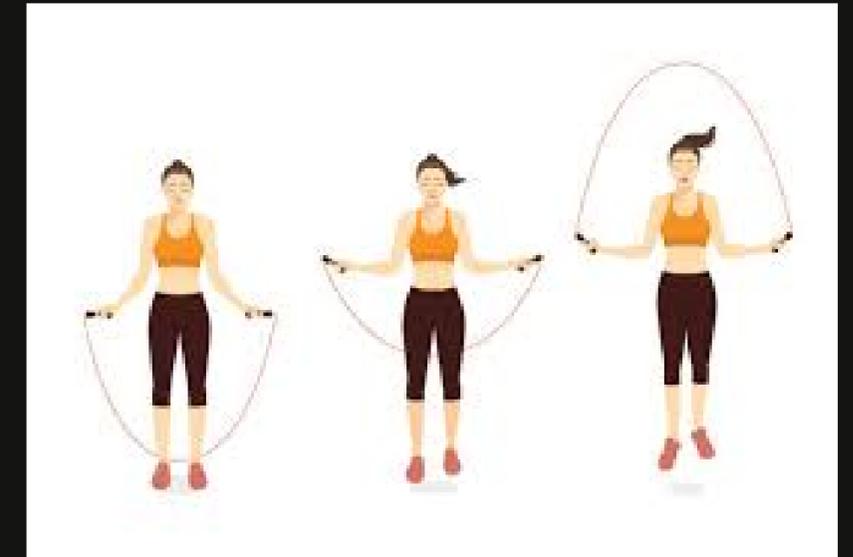
Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



Press militar
5 kilos x lado
4 series de 10 reps.



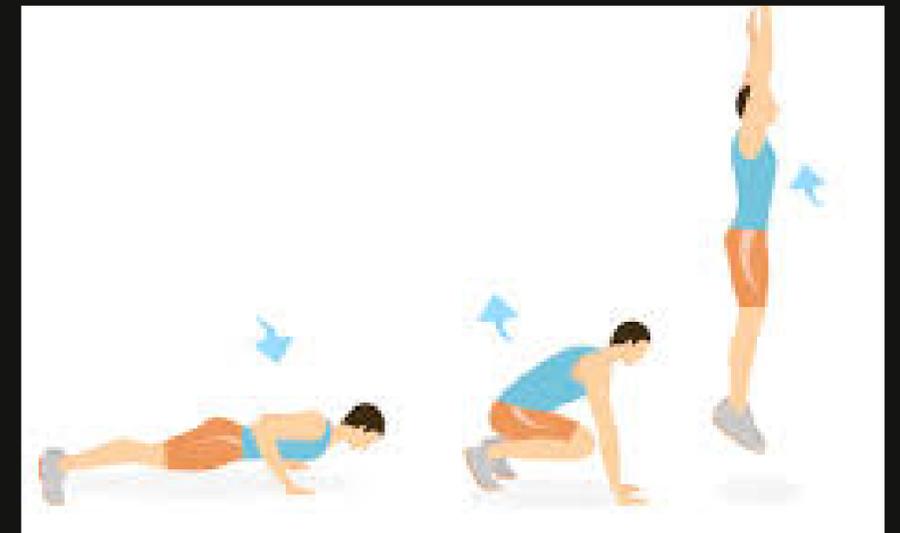
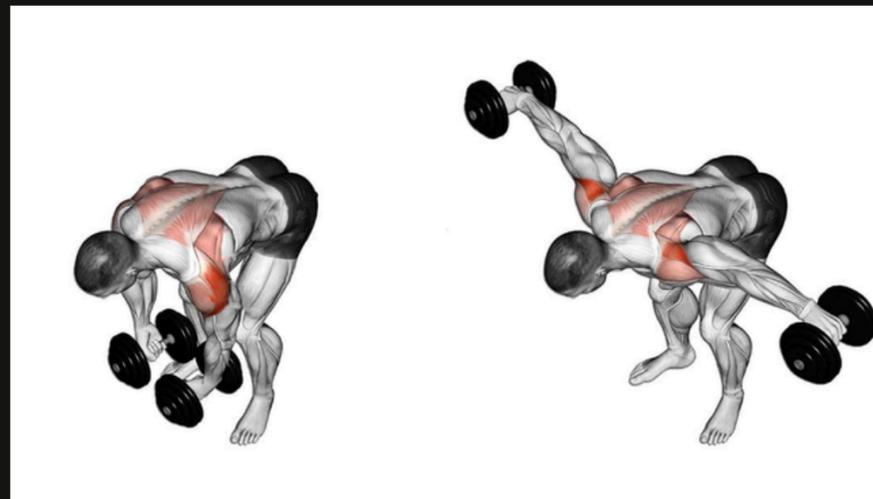
Elevación lateral
8 kilos
4 series de 10 reps.



saltos de lazo
4 series de 100 reps

***Tiempo de descanso entre serie 45 seg**

TRABAJO DE HOMBRO



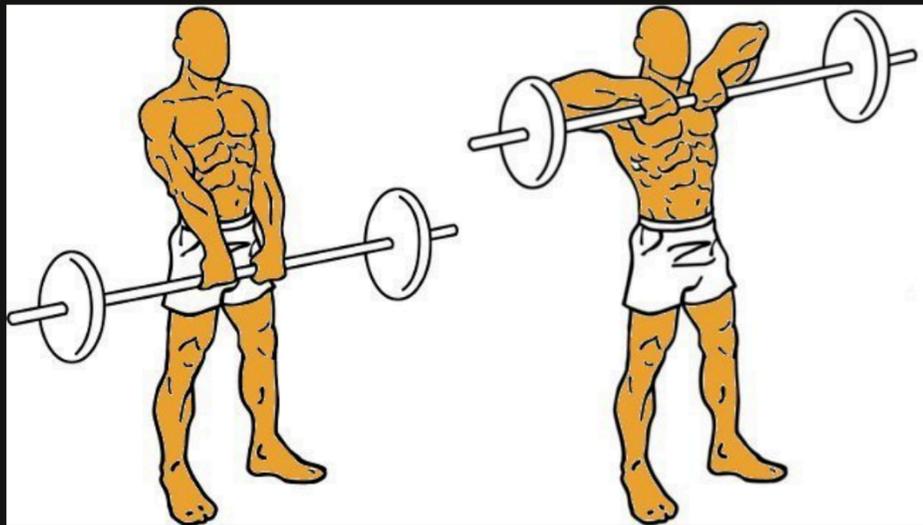
Press arnold
mancuerna 10 kilos
4 series de 10 reps.

Elevación hombro posterior
mancuerna de 5 kilos
4 series de 10 reps

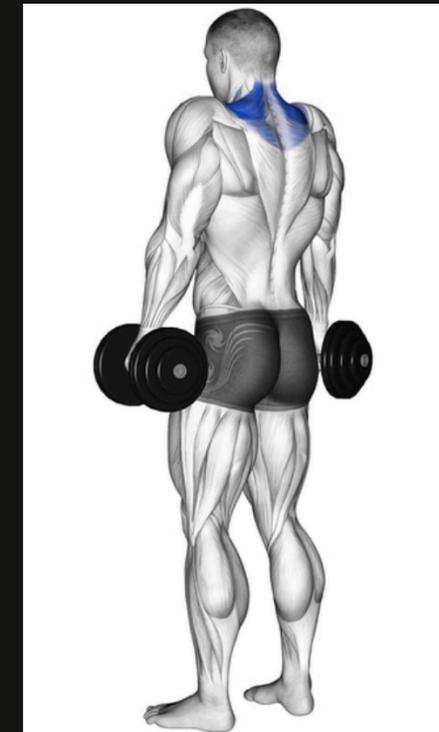
Burpees
4 series de 6 reps

***Tiempo de descanso entre serie 45 seg.**

TRABAJO DE HOMBRO



Trapezio con barra
20 kilos
4 series de 10 reps.



Encogimientos
Discos de 20 kilos
4 series de 20 reps.

***Tiempo de descanso entre serie 45 seg**

A bright yellow brushstroke graphic with a rough, hand-painted edge, set against a solid black background. The text is centered within the brushstroke.

DIEGO
COACH
GOMEZ