



# PERSONAL TRAINER

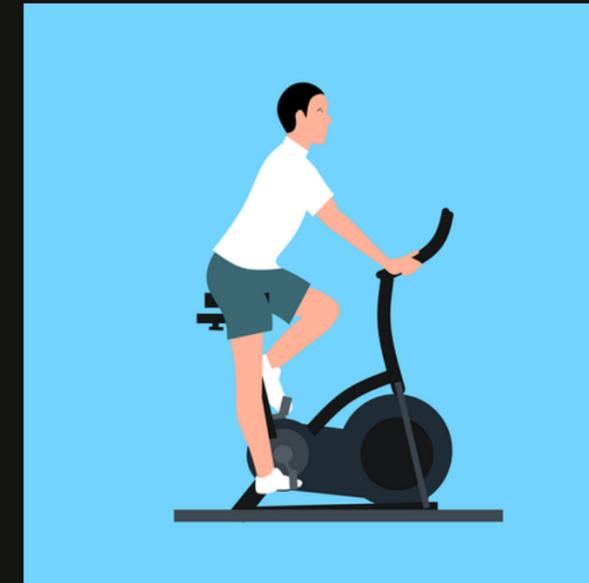
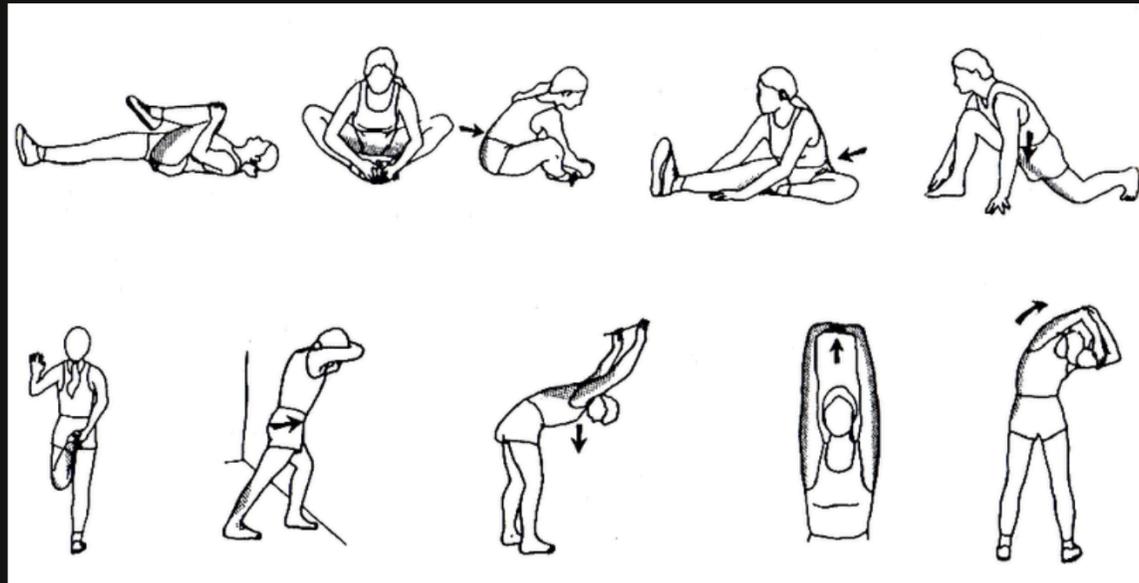
Diego Gómez

 [diegocoachgomez](#)

 [www.diegogomezcoach.com](http://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.



## ANTES DE

**Estirar antes 10 seg.  
cada estiramiento**

**10 min de Cycling**

## DESPUÉS DE

**Estirar después  
10 seg.cada estiramiento**

**20 min de Cycling**

## TRABAJO TREN INFERIOR

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



Extensión de cuádriceps  
10 kilos  
4 series de 20 reps.



sentadilla isométrica  
4 series de 1 minuto

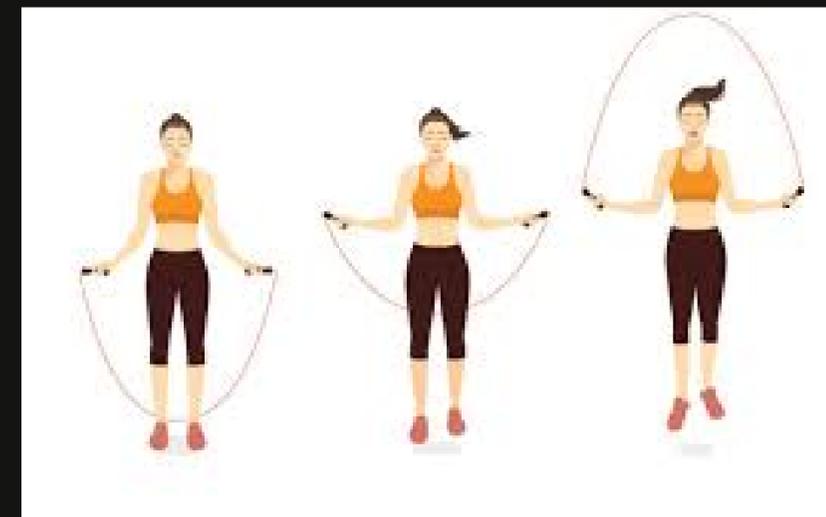
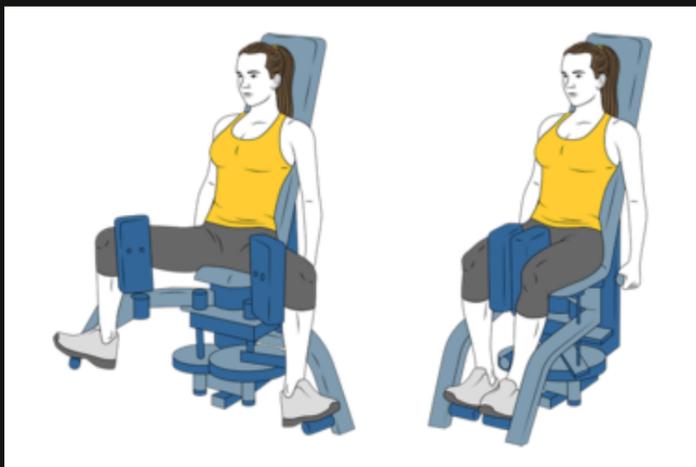


saltos de rana  
4 series de 10 reps

**\*Tiempo de descanso entre serie 40 seg**

## TRABAJO TREN INFERIOR

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



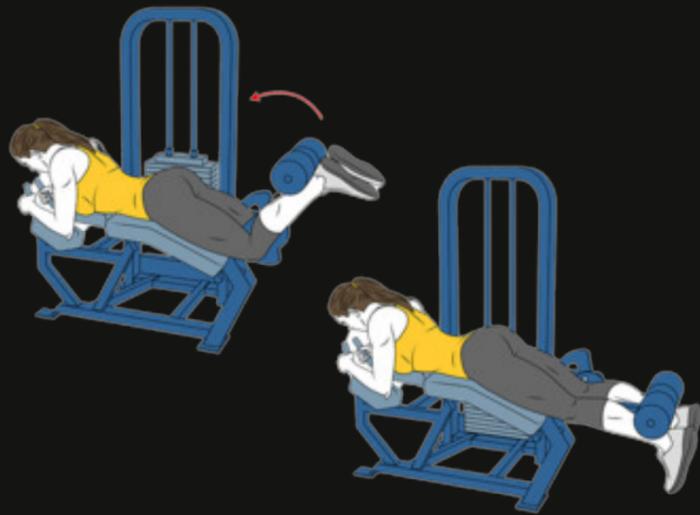
Adductor  
15 kilos  
4 series de 20 reps.

desplazamientos con  
banda laterales  
4x 20

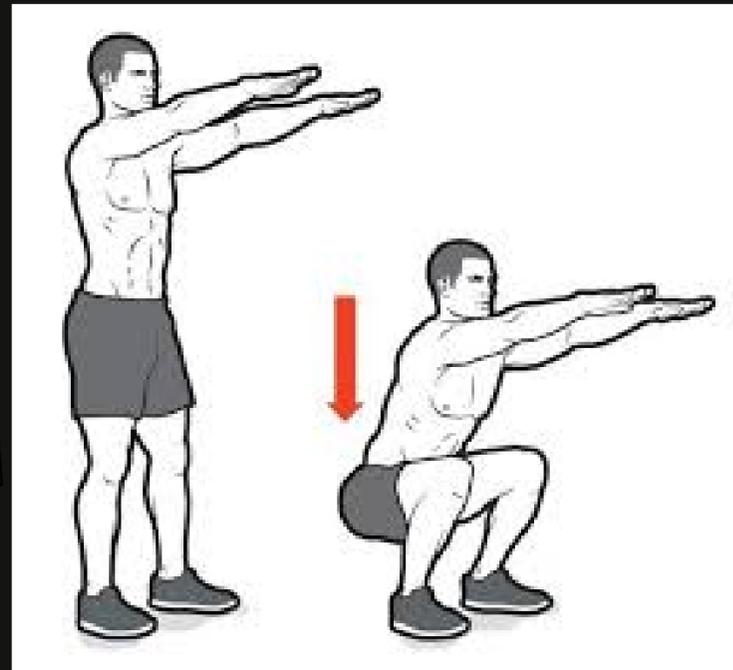
saltos de lazo  
4x50 reps

**\*Tiempo de descanso entre serie 40 seg**

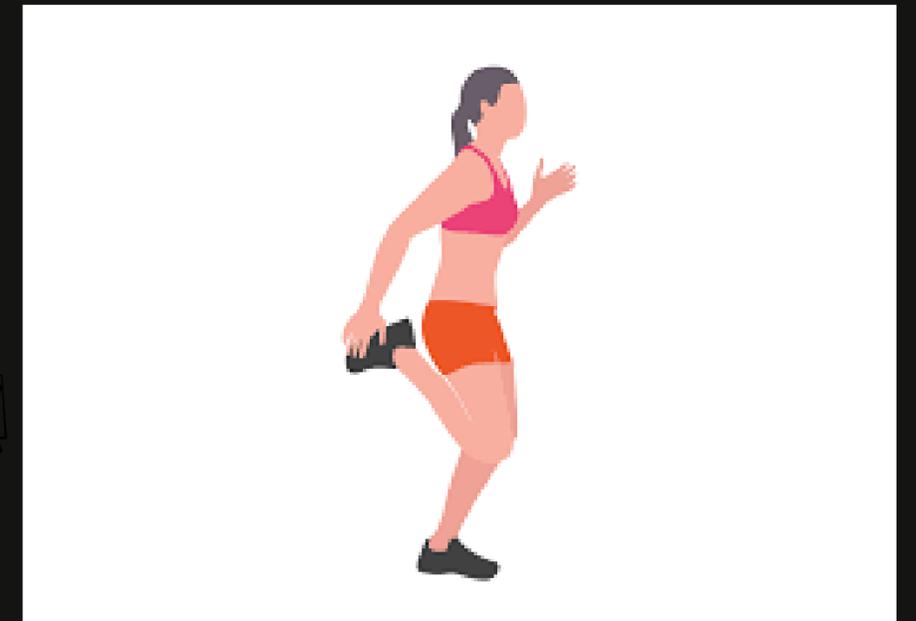
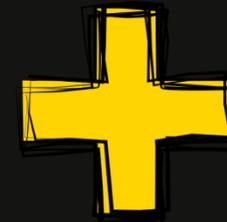
## TRABAJO TREN INFERIOR



Curl femoral acostado  
10 kilos  
4 series de 20 reps.



sentadillas sin peso  
4 series de 20



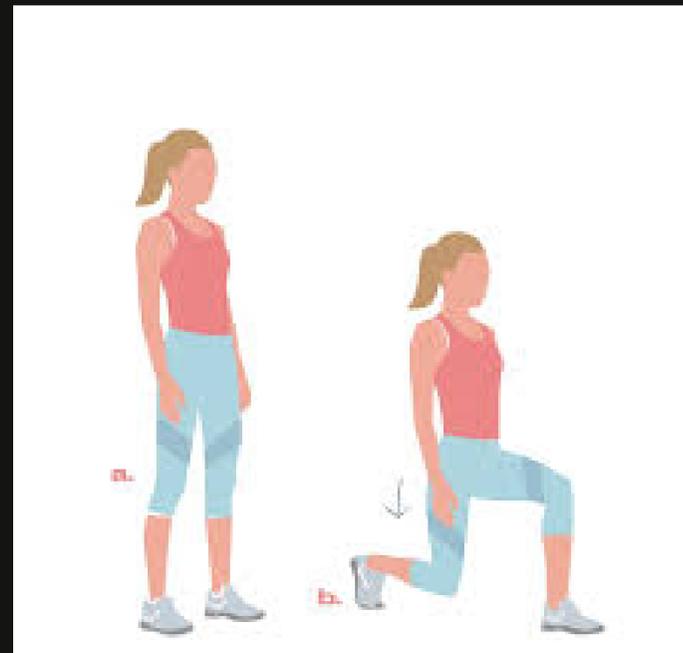
taloneo  
4x30 segundos

**\*Tiempo de descanso entre serie 40 seg**

## TRABAJO TREN INFERIOR



prensa  
4x20  
20 kilos a cada lado



zancadas  
4x20

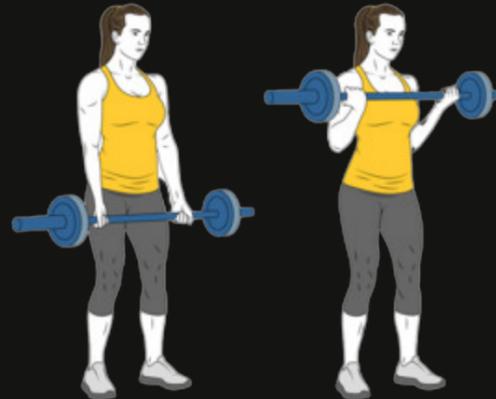
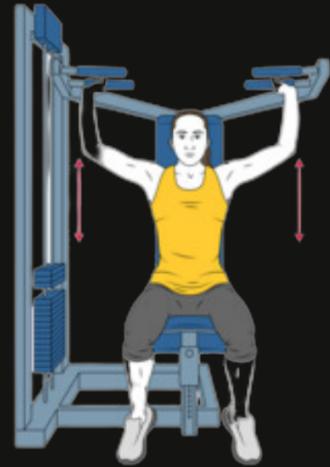


burpees  
4 x 5 reps

**\*Tiempo de descanso entre serie 40 seg**

## TRABAJO TREN SUPERIOR

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



Press de hombro máquina  
5 kilos  
4 series de 15 reps.

Curl biceps barra  
10 kilos  
4 series de 10 reps.

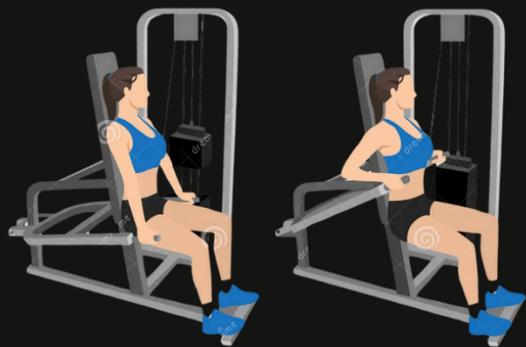


mountain climbers  
4 series de 30 reps

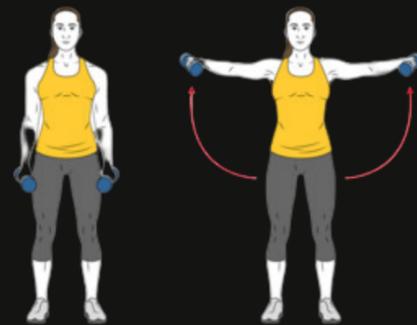
**\*Tiempo de descanso entre serie 40 seg**

## TRABAJO TREN SUPERIOR

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



Fondos triceps máquina  
5 kilos  
4 series de 20 reps.



Vuelos laterales  
mancuerna 2 kilos  
4 series de 20 reps.

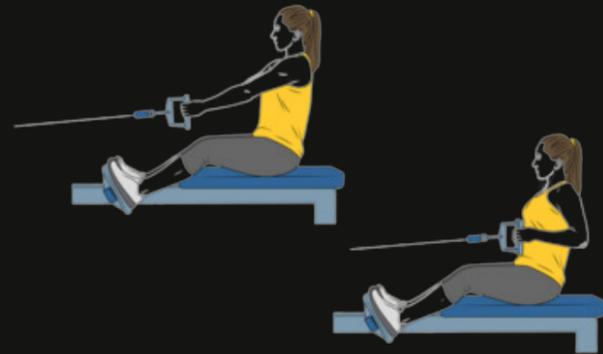


plancha  
4x 1minuto

**\*Tiempo de descanso entre serie 40 seg**

## TRABAJO TREN SUPERIOR

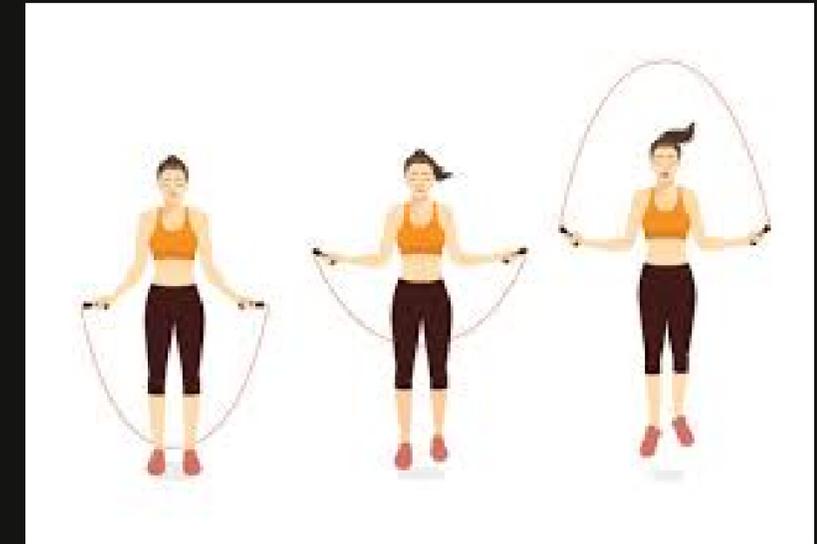
Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



Remo polea baja  
5 kilos  
3 series de 20 reps.



Copa triceps  
5 kilos  
4 series de 20 reps.

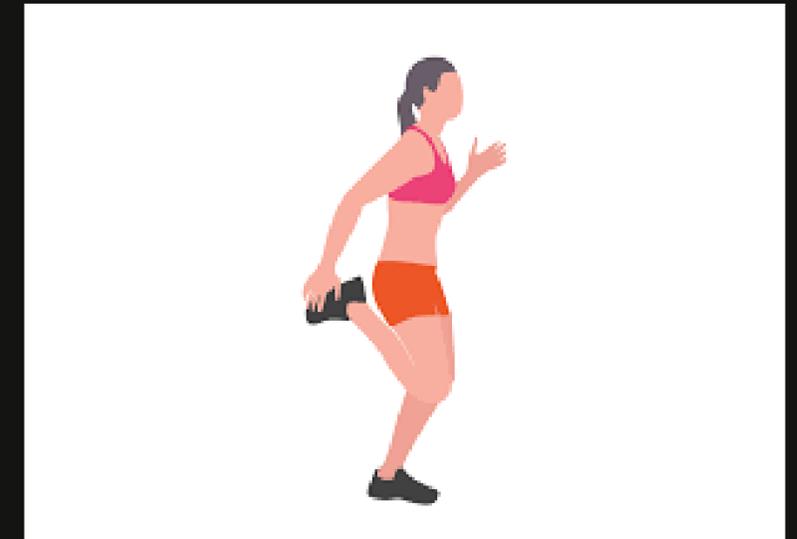
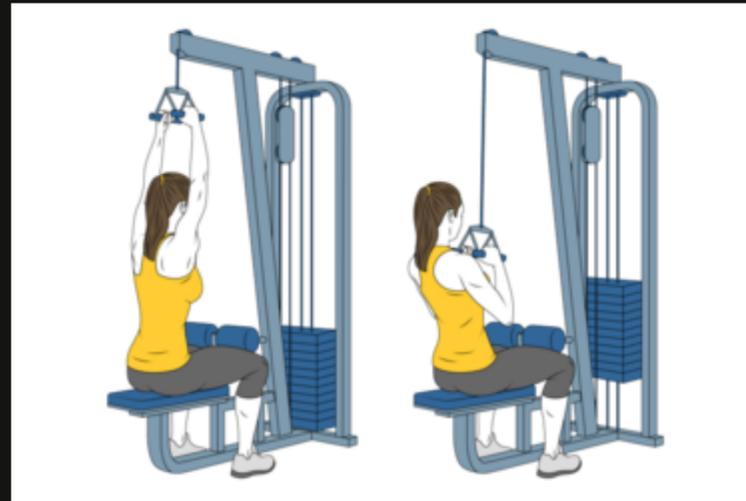
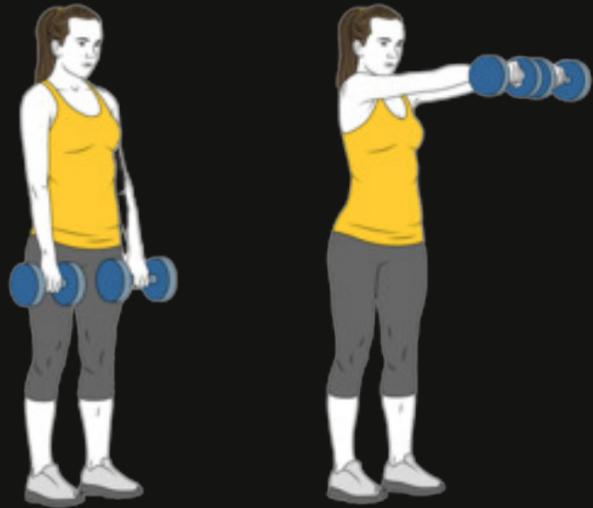


saltos de lazo  
4x50

**\*Tiempo de descanso entre serie 40 seg**

## TRABAJO TREN SUPERIOR

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



Elevación frontail  
2 kilos  
4 series de 20 reps.

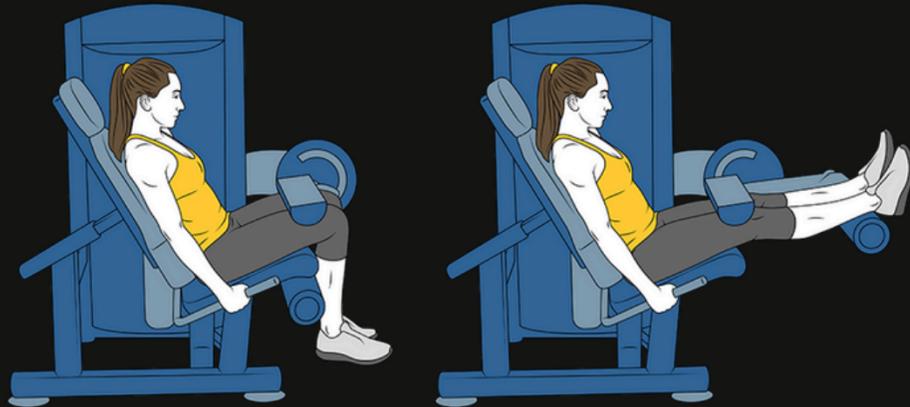
Jalón de polea al pecho  
5 kilos  
4 series de 20 reps.

taloneo  
4 series de 40 segundo

**\*Tiempo de descanso entre serie 40 seg**

## TRABAJO TREN INFERIOR

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



Curl femoral sentado  
5 kilos  
4 series de 20 reps.



elevacion de pelvis  
4x40



saltos de rana  
4x10

**\*Tiempo de descanso entre serie 40 seg**

## TRABAJO TREN INFERIOR

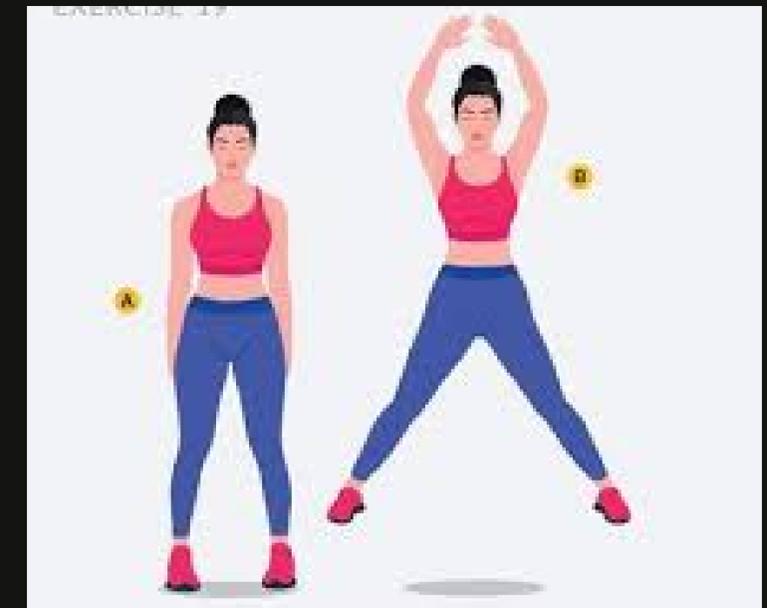
Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



Abductor  
20 kilos  
4 series de 20 reps.



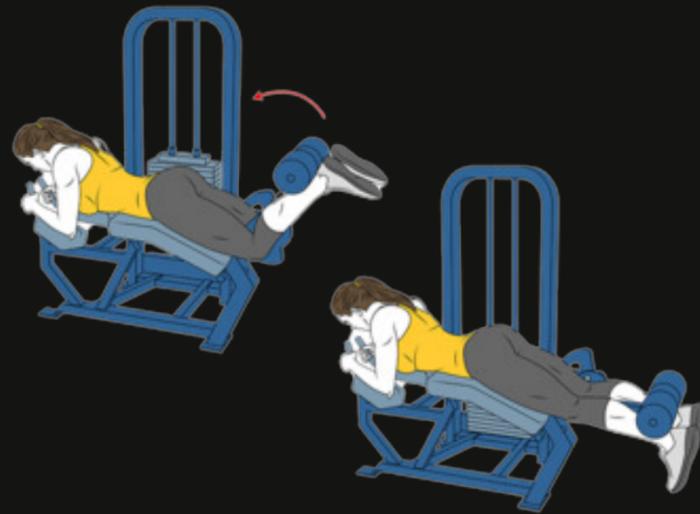
patada de glúteo  
5 kilos  
4 series de 10 reps



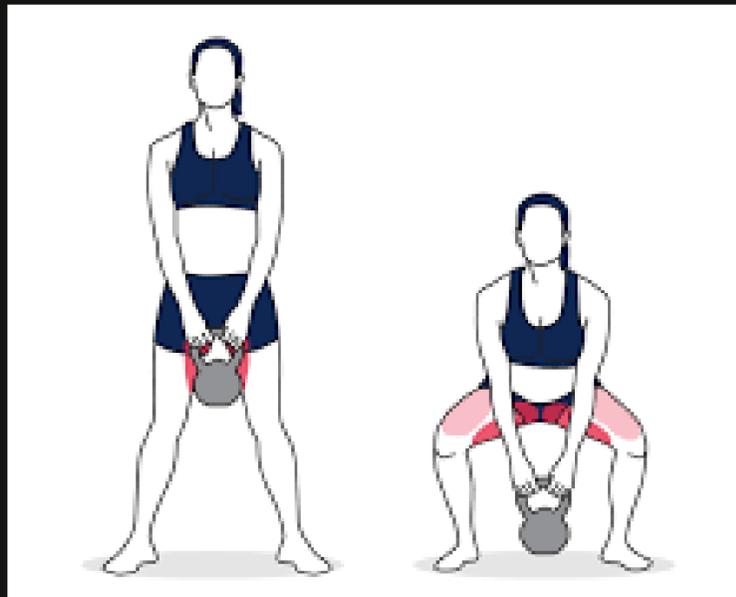
titere  
4x30 reps

**\*Tiempo de descanso entre serie 40 seg**

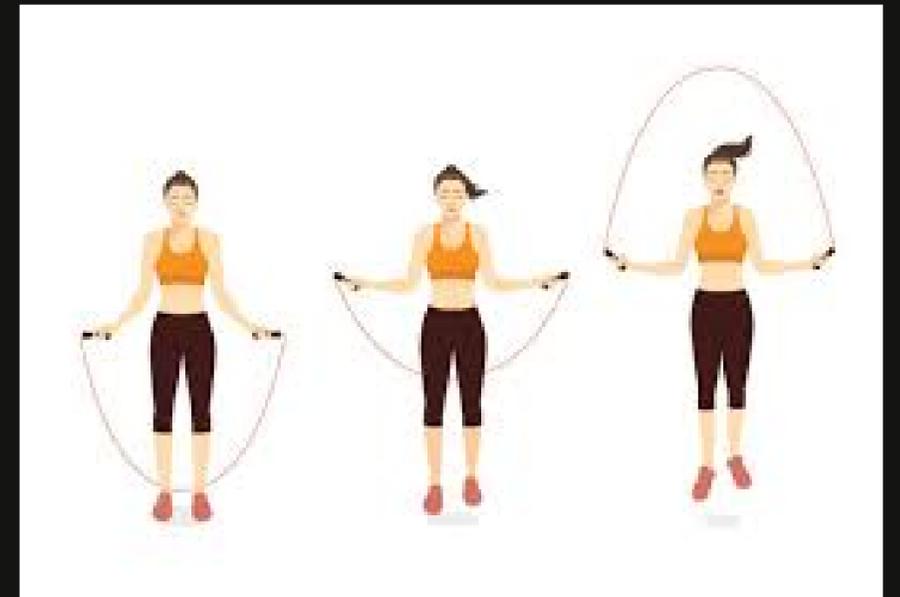
## TRABAJO TREN INFERIOR



Curl femoral acostado  
10 kilos  
4 series de 20 reps.



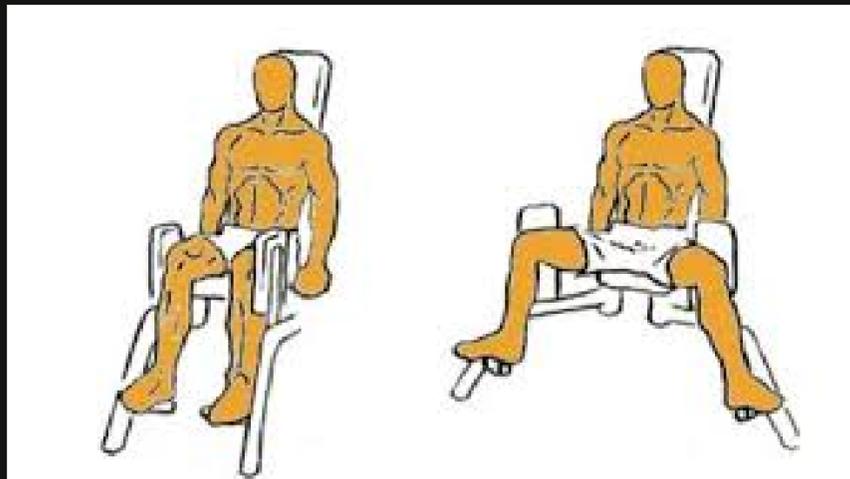
sentadilla sumo  
10 kilos  
4 series de 15 reps.



saltos de lazo  
4 series de 50 reps.

**\*Tiempo de descanso entre serie 40 seg**

## TRABAJO TREN INFERIOR



abductor  
20 kilos  
4x 20 reps



Sentadilla isométrica  
pared  
4 series de 40 seg.

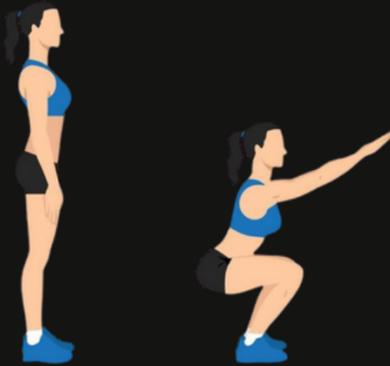


mountain climbers  
4x 30 reps

**\*Tiempo de descanso entre serie 40 seg**

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ALTA INTENSIDAD

1



Sentadilla libre sin peso  
100 reps.

2



Remo  
300 metros

3

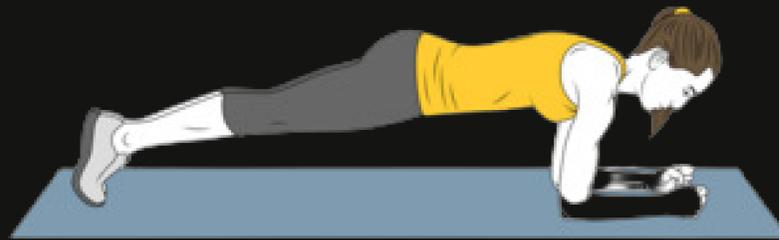


Saltos de rana  
40 reps.

**\*La idea de este tipo de entrenamiento, es realizarlo en el menor tiempo posible**

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ALTA INTENSIDAD

4



Plancha baja  
2 minutos.

5



Sit ups  
30 reps.

6



Thruster  
mancuerna 2 kilos  
40 reps.

**\*La idea de este tipo de entrenamiento, es realizarlo en el menor tiempo posible**

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ALTA INTENSIDAD

7



Dorso lumbares  
40 reps.

8



Push press  
Barra de 10 kilos  
30 reps.

**\*La idea de este tipo de entrenamiento, es realizarlo en el menor tiempo posible**

## TRABAJO TREN INFERIOR

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



Extensión de cuádriceps 10 kilos  
4 series de 20 reps.



sentadilla isometrica  
4 series de 1 minuto

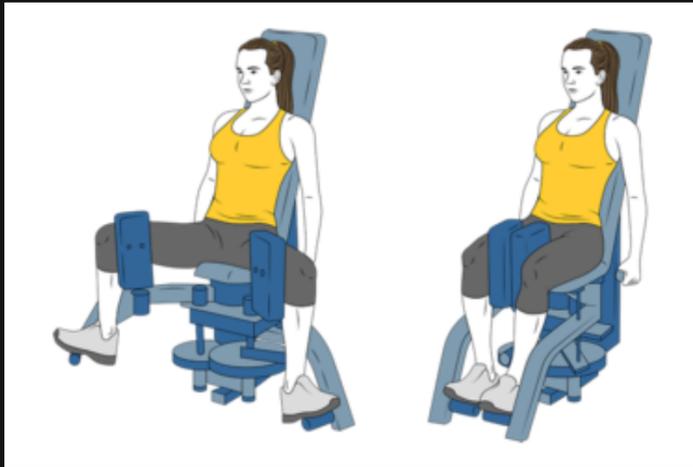


saltos de rana  
4 series de 10 reps

**\*Tiempo de descanso entre serie 40 seg**

## TRABAJO TREN INFERIOR

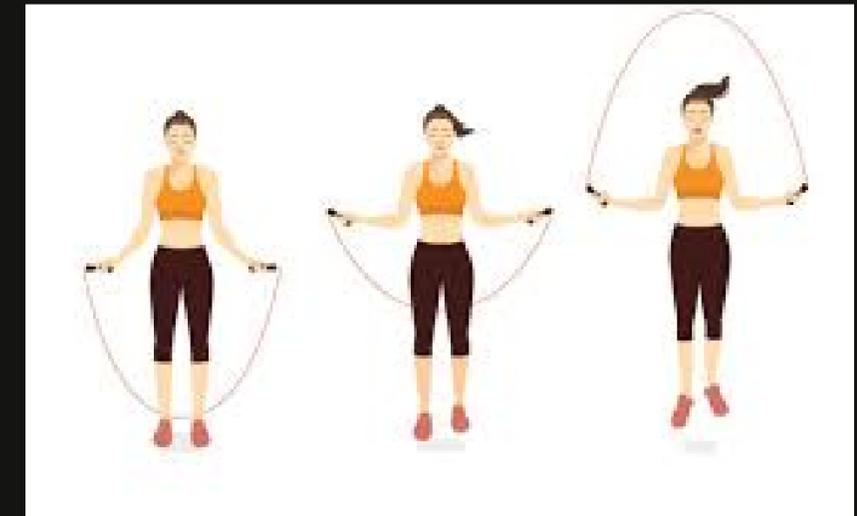
Nota: Realizar 20 reps. sin carga previo a la realización del ejercicio para activar el músculo a trabajar



Adductor  
15 kilos  
4 series de 20 reps.



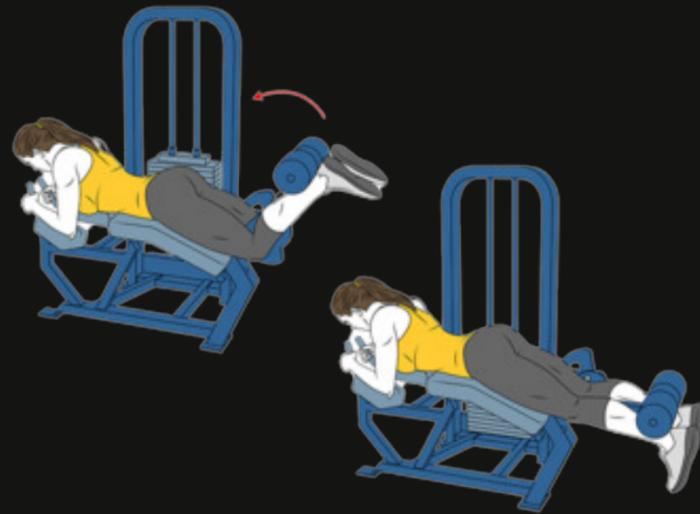
desplazamientos con  
banda laterales  
4 series de 20 reps.



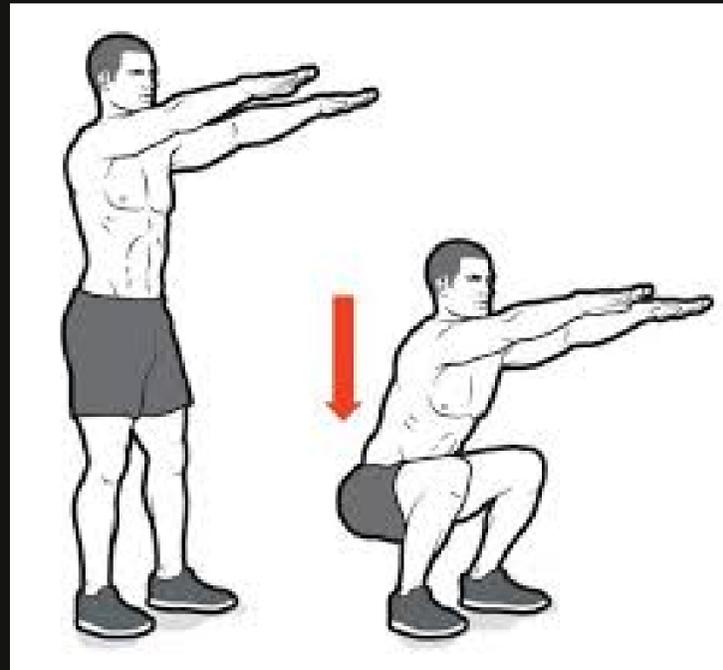
saltos de lazo  
4 series de 50 reps

**\*Tiempo de descanso entre serie 40 seg**

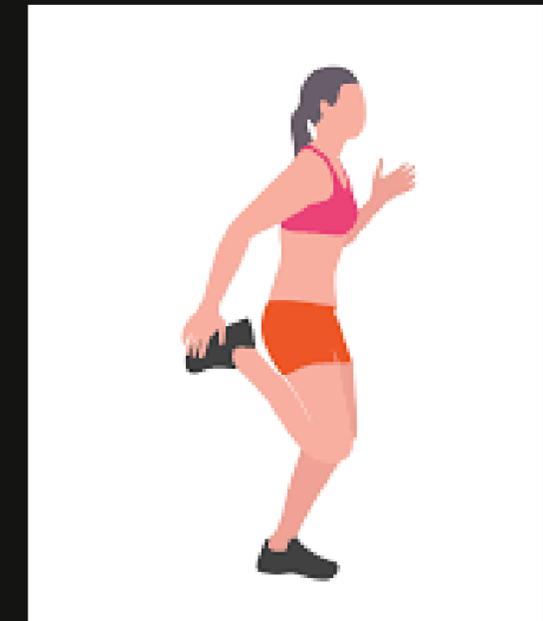
## TRABAJO TREN INFERIOR



Curl femoral acostado  
10 kilos  
4 series de 20 reps.



sentadillas sin peso  
4 series de 20



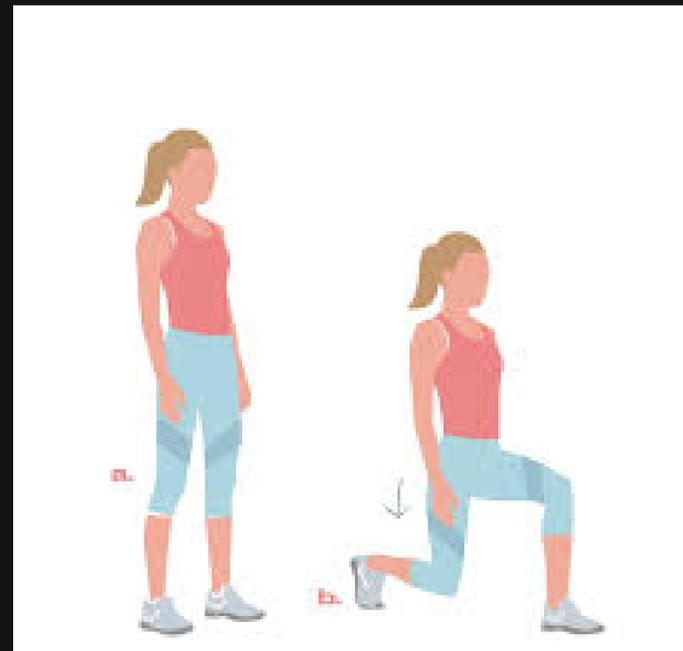
taloneo  
4x30 segundos

**\*Tiempo de descanso entre serie 40 seg**

## TRABAJO TREN INFERIOR



prensa  
20 kilos a cada lado  
4 series de 20 reps.



zancadas  
4 series de 20 reps.



burpees  
4 series de 5 reps

**\*Tiempo de descanso entre serie 40 seg**

**DIEGO**  
COACH  
**GOMEZ**