



PERSONAL TRAINER

Diego Gómez



diegocoachgomez

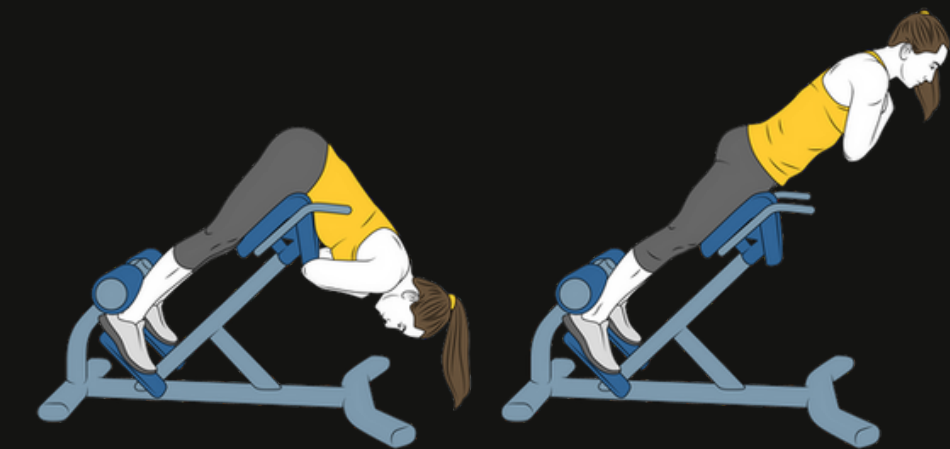
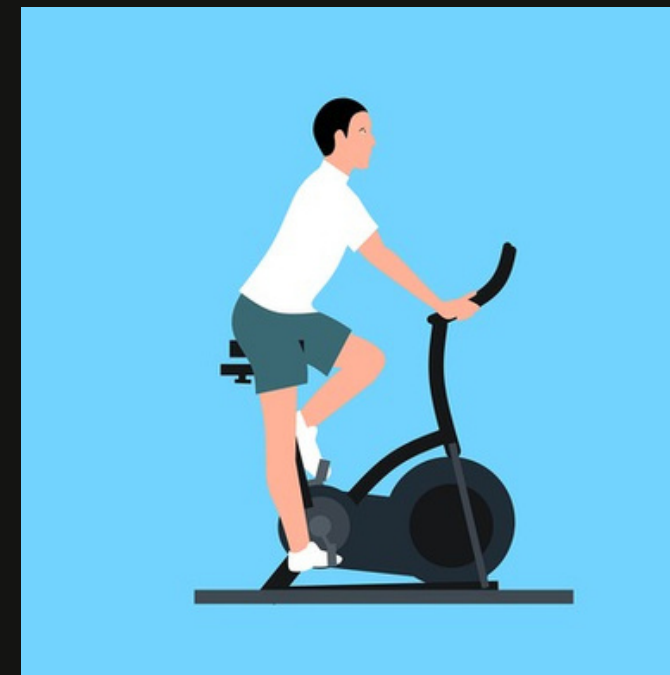
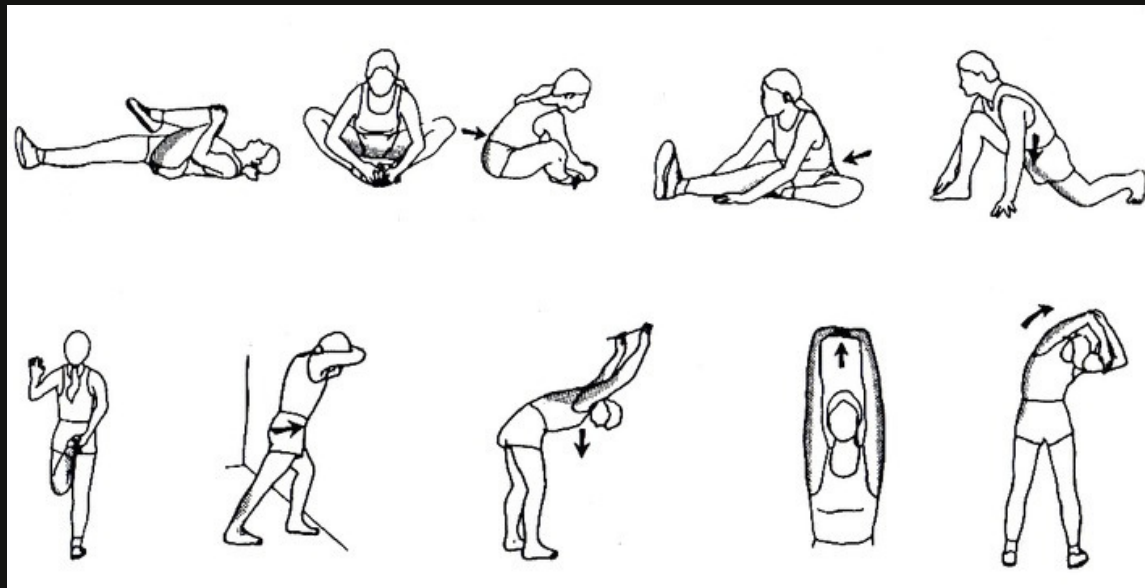


www.diegogomezcoach.com



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

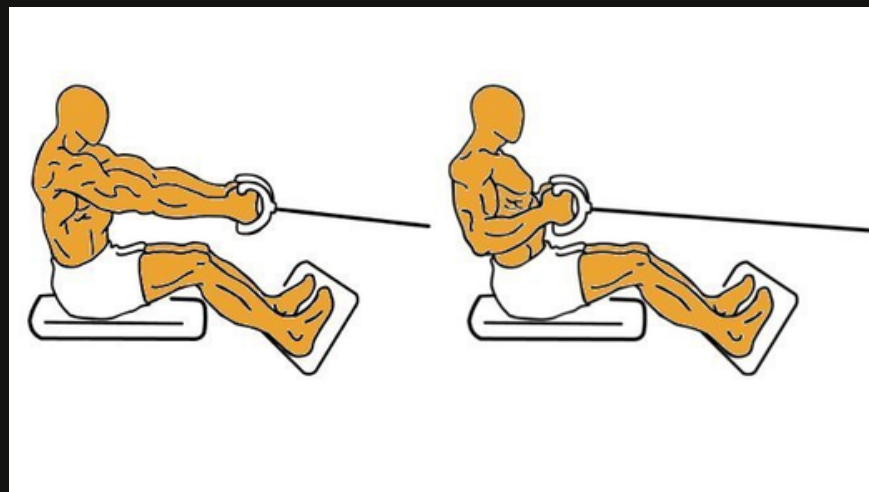
DESPUÉS DE

**Estirar después
10 seg.cada estiramiento**

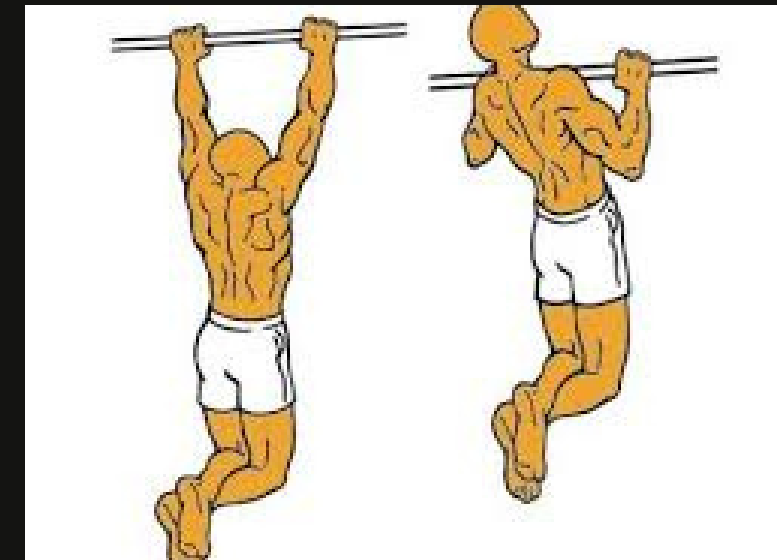
20min de Cycling

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 15 reps.

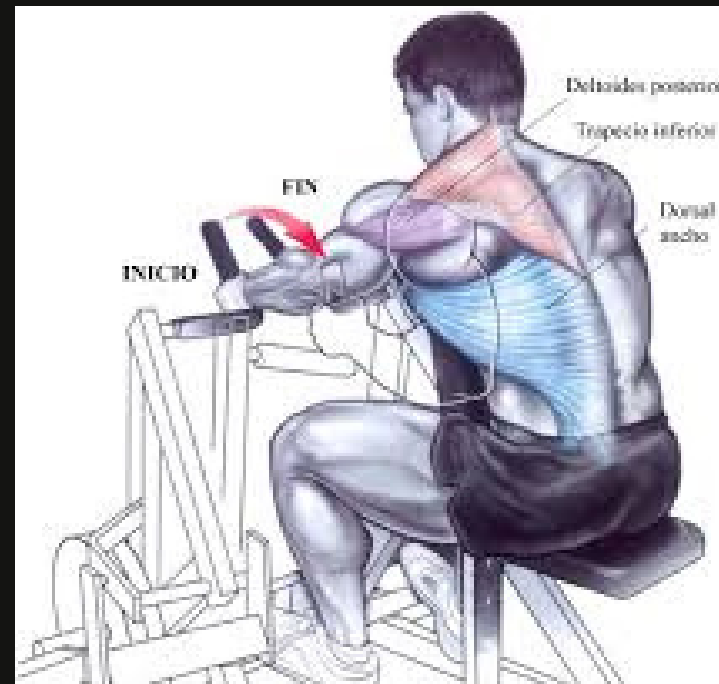


dominadas
4 series de 10 reps.

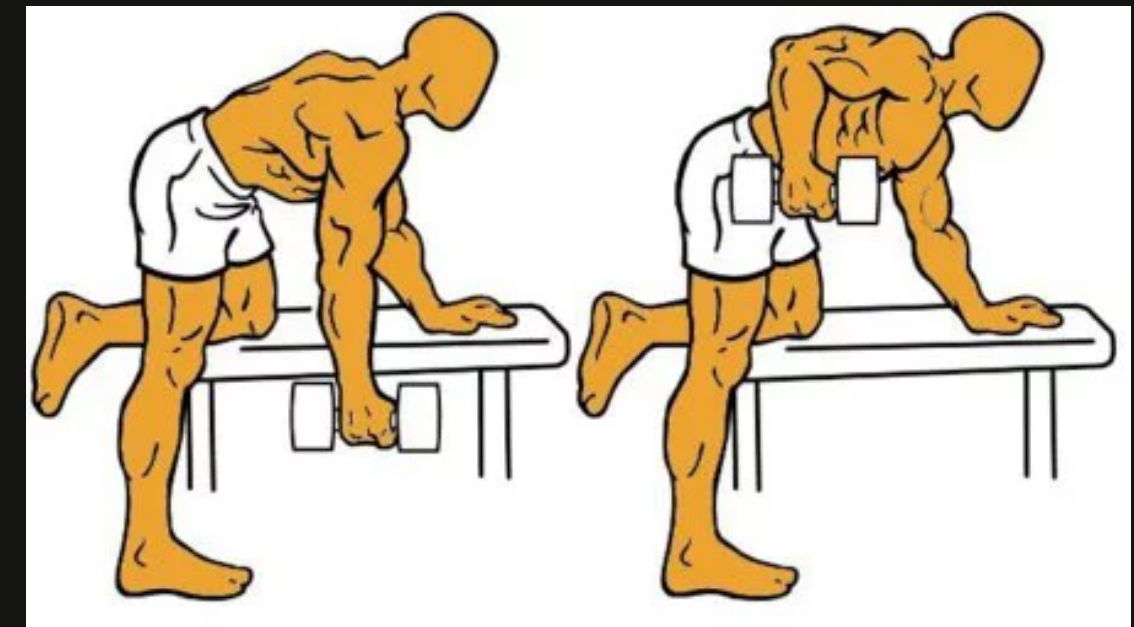
***Tiempo de descanso entre serie 45 seg**

TRABAJO TREN SUPERIOR

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



hammer espalda(abierto)
40 kilos
4 series de 15 reps.

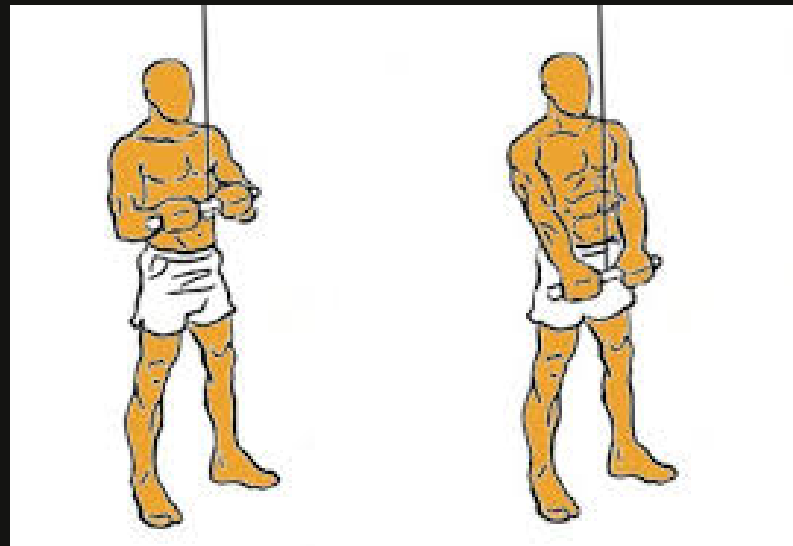


Remo mancuerna
mancuerna de 14 kilos
4 series de 10 reps. x brazo

***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
20 kilos
4 series de 15 reps.



Extensión trices tras nuca
20 kilos
4 series de 15 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



Copa triceps
14 kilos
4 series de 15 reps.



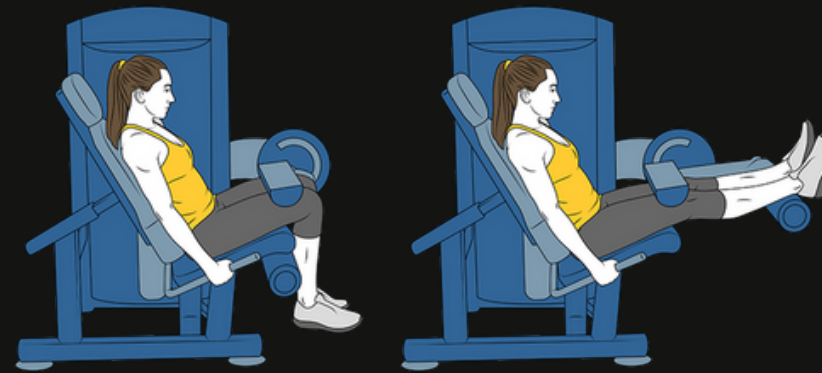
Press frances con mancuerna
mancuerna de 10 kilos
4 series de 15 reps.

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

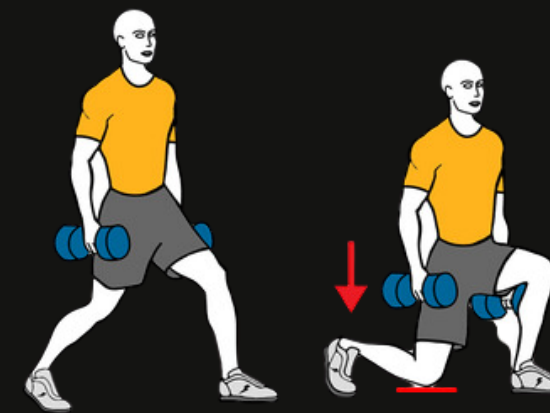
TRABAJO TREN INFERIOR

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

20 reps - 35 kilos
15 reps - 40 kilos
12 reps - 45 kilos
10 reps - 50 kilos



Extensión de cuádriceps



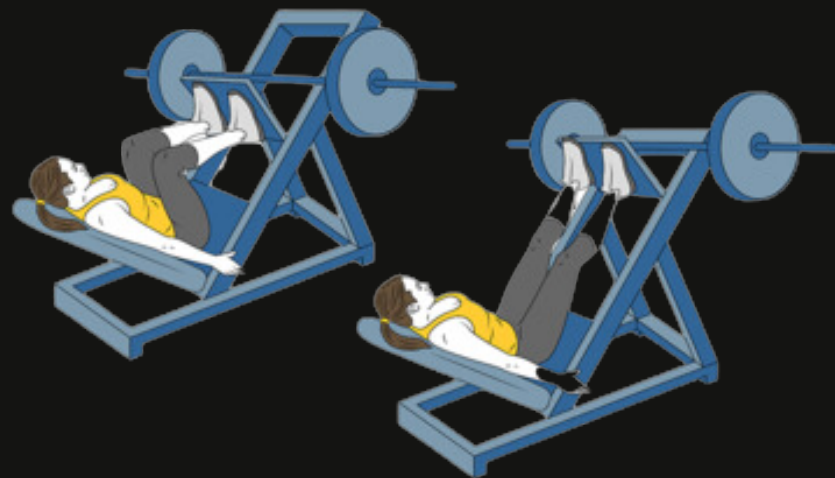
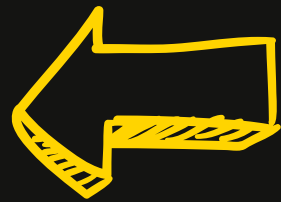
Zancadas con peso
10 kilos
4 series de 20 reps.

***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

20 reps - 40 kilos
15 reps - 45 kilos
12 reps - 50 kilos
10 reps - 55 kilos



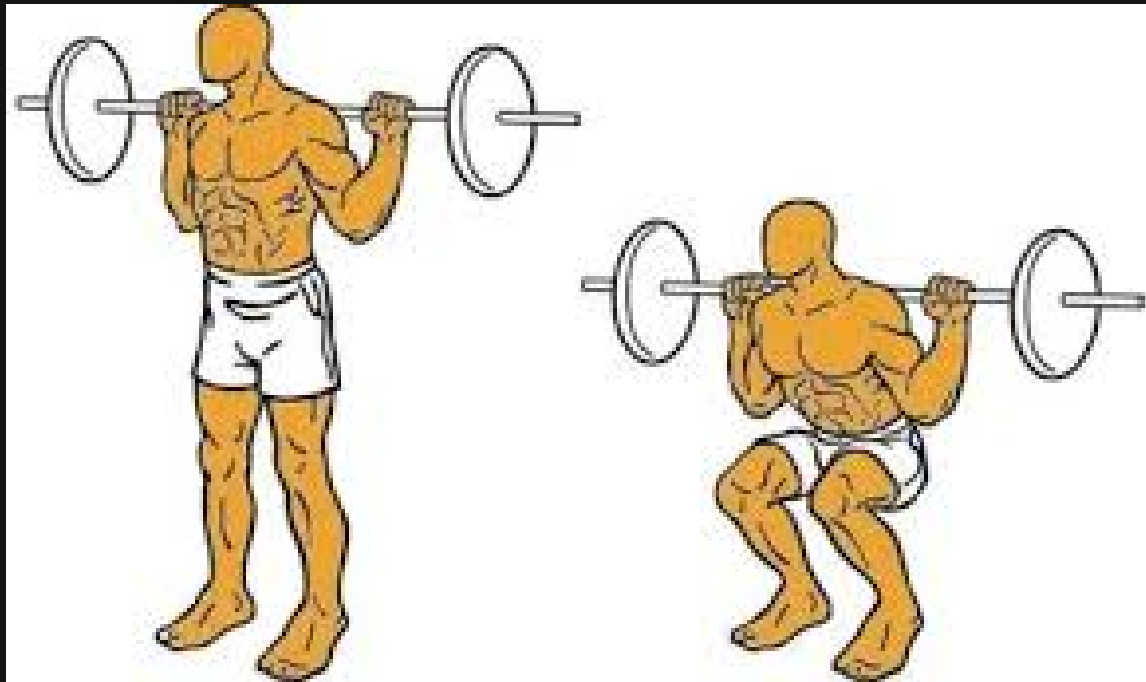
Prensa
40 kilos x cada lado



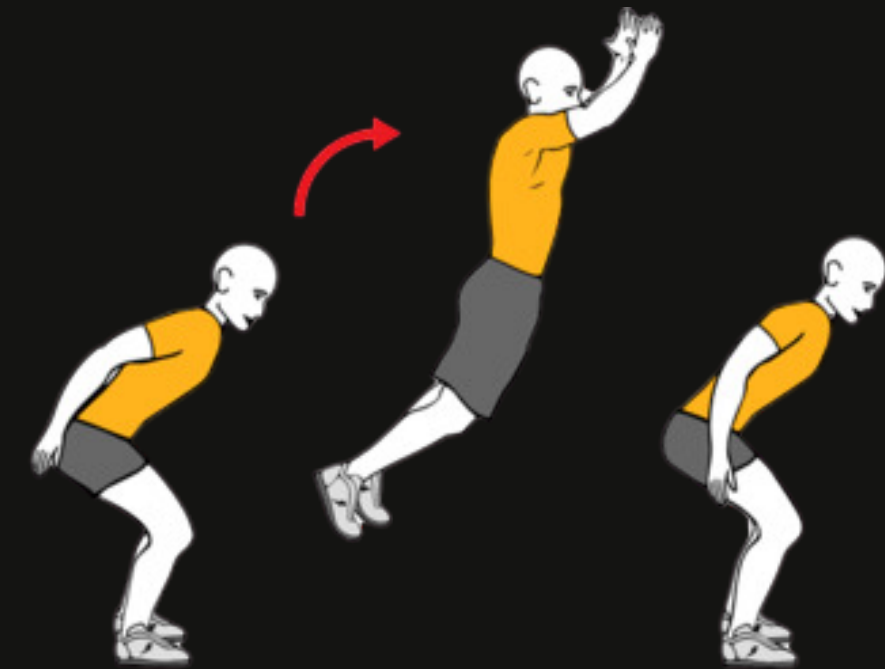
Sentadilla goblet 12
kilos
4 series de 20 reps.

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

TRABAJO TREN INFERIOR



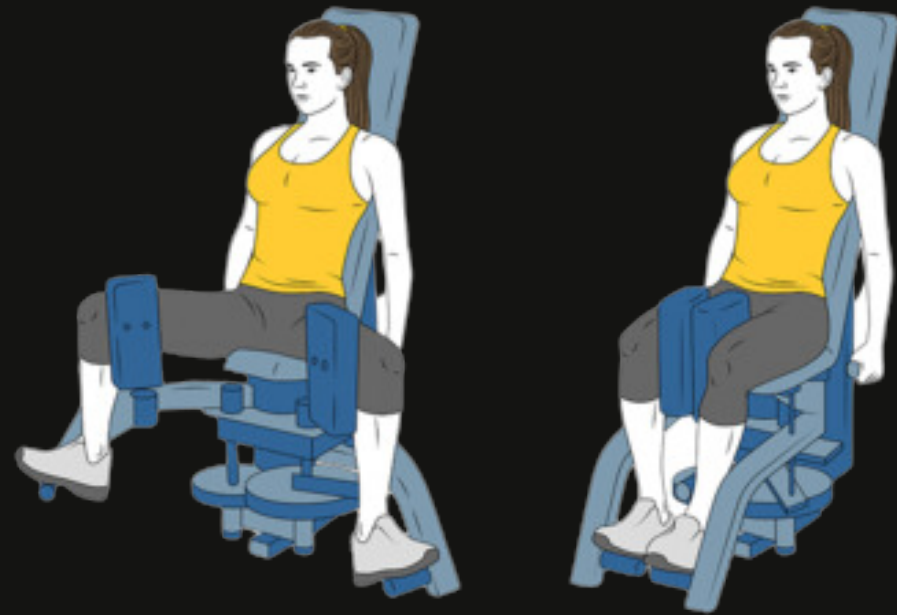
sentadilla libre
4x15 reps.
10 kilos x lado.



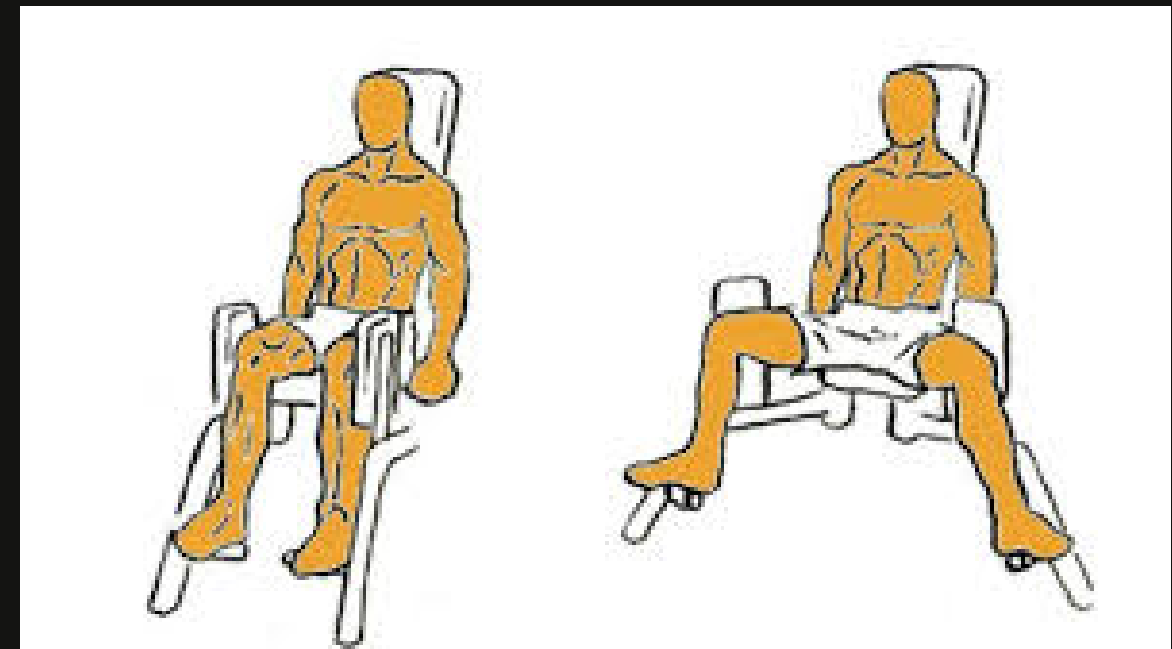
Salto de rana avanzada
4 series de 20 reps.

***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.

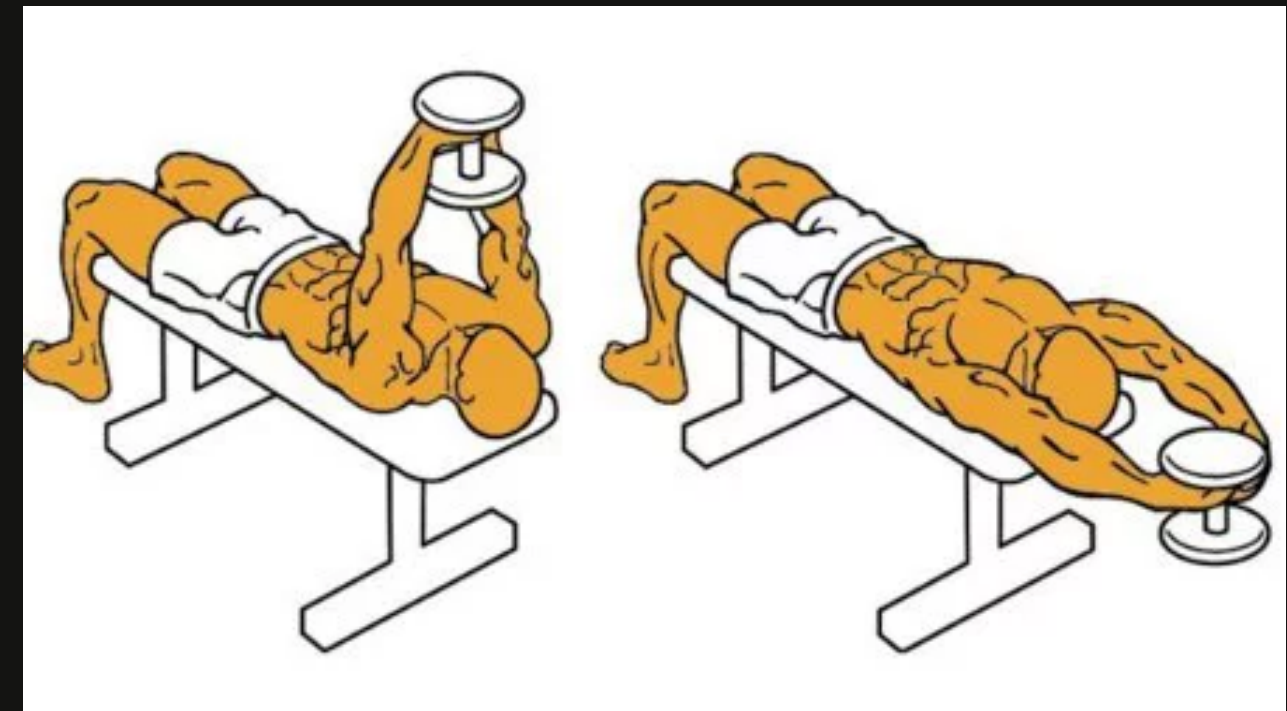
***Tiempo de descanso entre serie 45 seg**

TRABAJO PECHO Y TRICEPS.

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



Press banco con barra
10 kilos x lado
4 series x 15 reps



Pull over
mancuerna de 14 kilos
4 series de 10 reps.

***Tiempo de descanso entre serie 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
10kilos x lado
4 series de 15 reps.

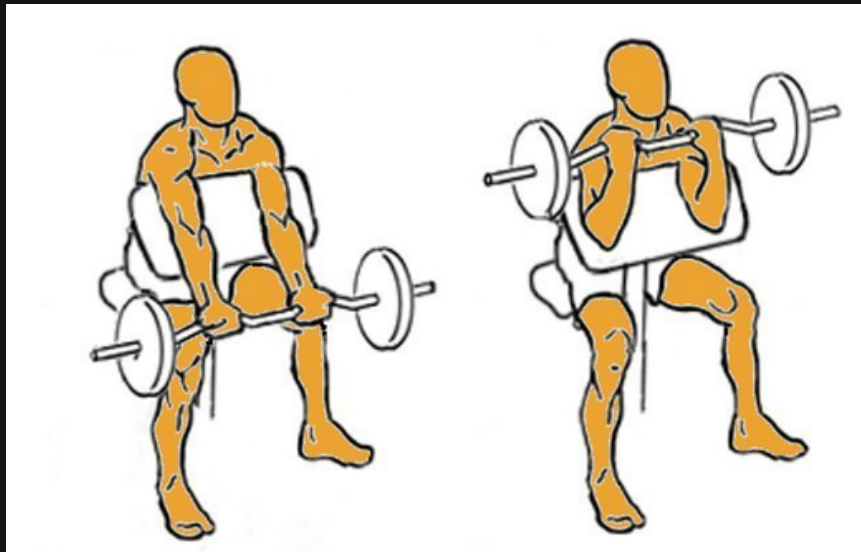


Push up
4 series de 15 reps.

***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
15 kilos
4 series x 15 reps.



Predicador martillo
7 kilos
4 series x 15 reps [x brazo]

***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
15 kilos
4 series x 15 reps.



Curl polea lazo
15 kilos
4 series x 15 reps.

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

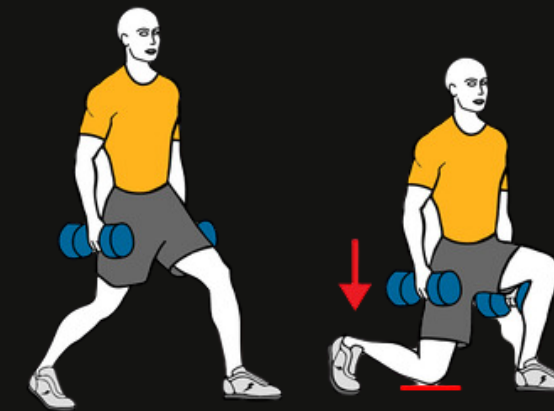
TRABAJO TREN INFERIOR

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

20 reps - 35 kilos
15 reps - 40 kilos
12 reps - 45 kilos
10 reps - 50 kilos



Extensión de cuádriceps



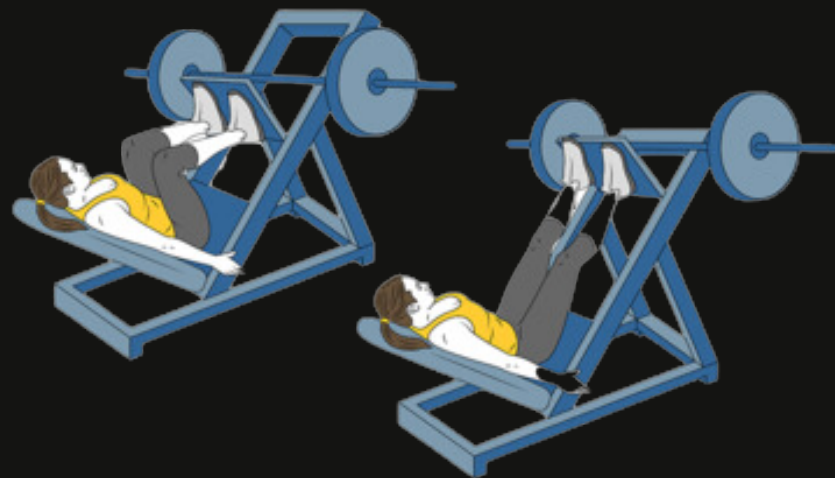
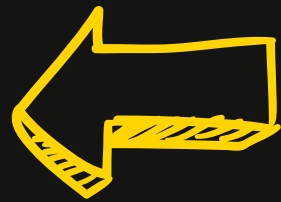
Zancadas con peso
10 kilos
4 series de 20 reps.

***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

20 reps - 40 kilos
15 reps - 45 kilos
12 reps - 50 kilos
10 reps - 55 kilos



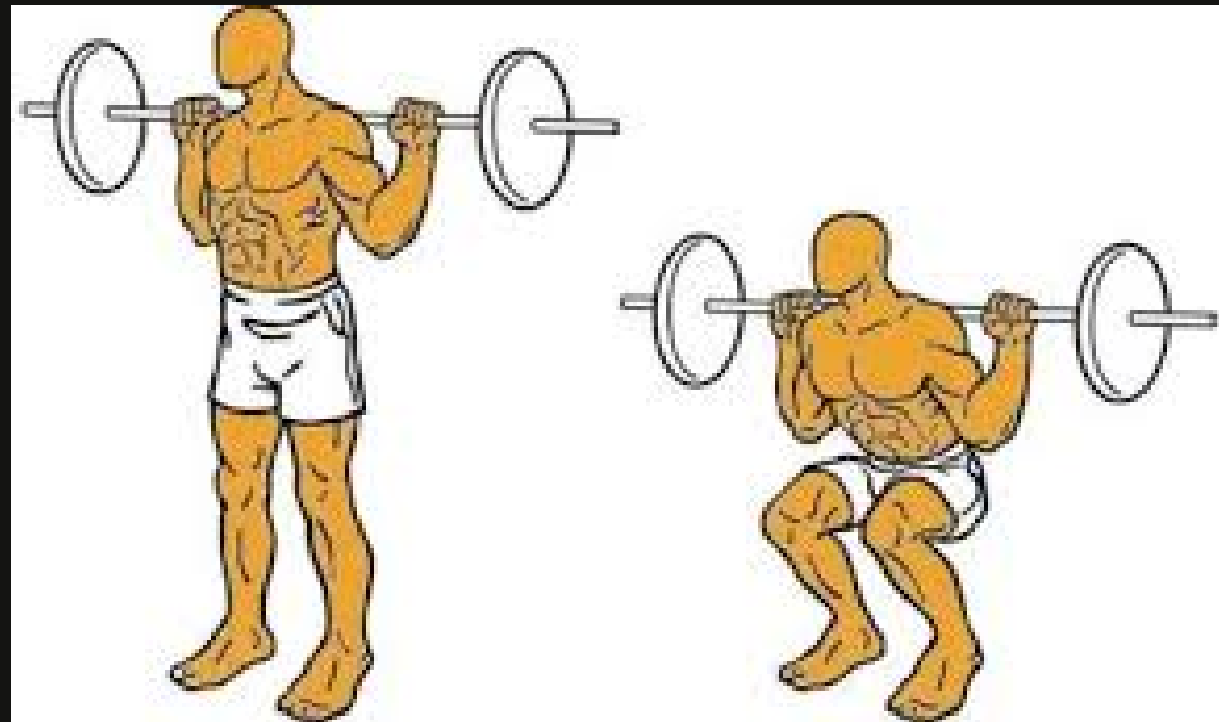
Prensa
40 kilos x cada lado



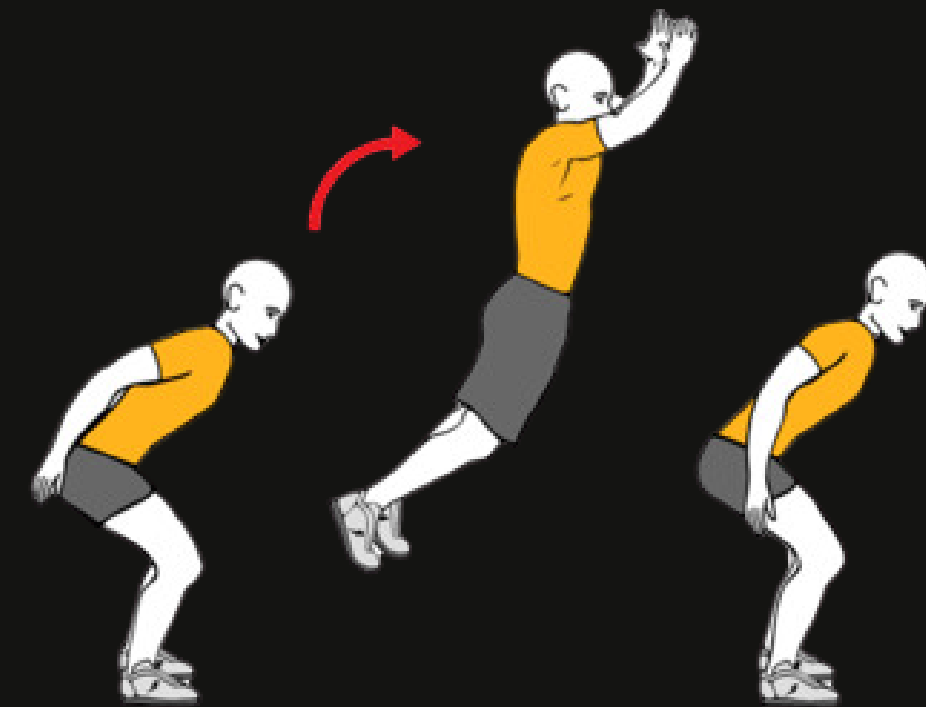
Sentadilla goblet
12 kilos
4 series de 20 reps.

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

TRABAJO TREN INFERIOR



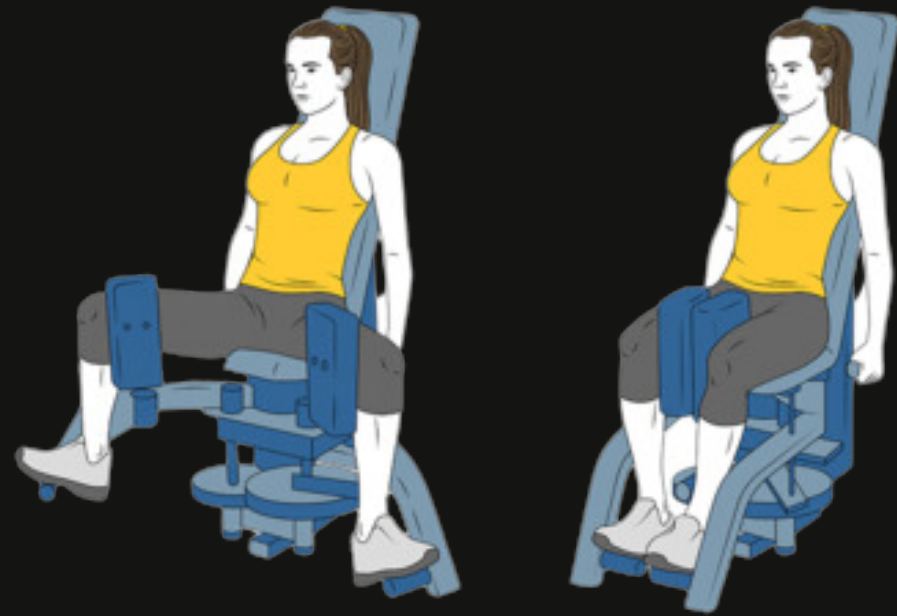
sentadilla libre
4x15 reps.
10 kilos x lado.



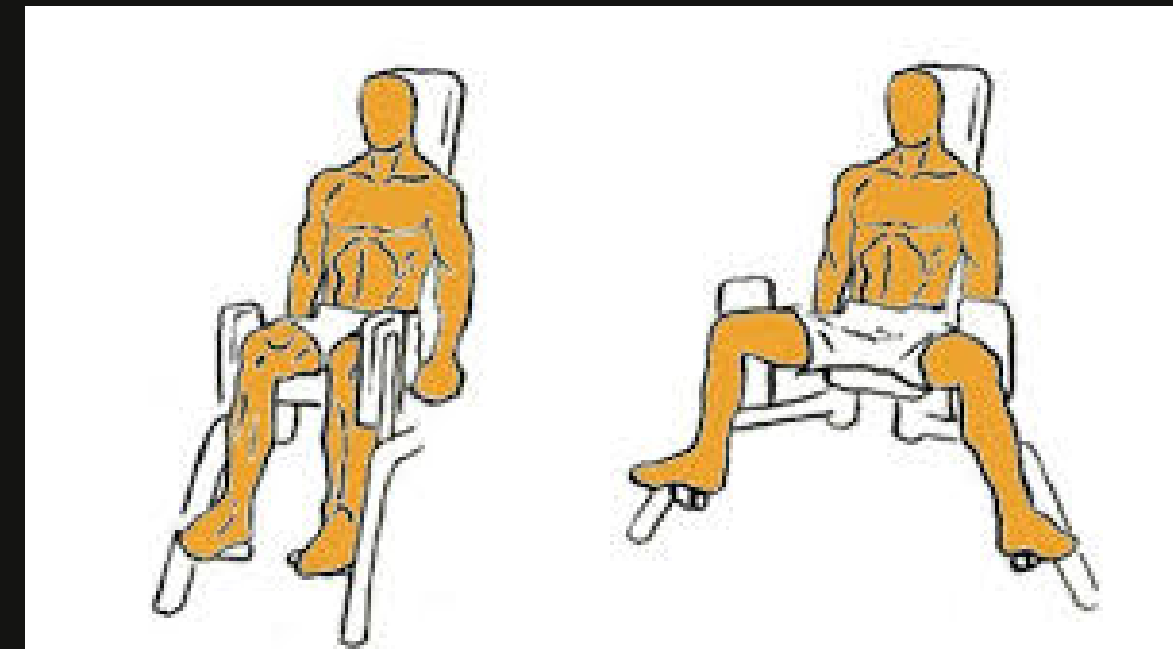
Saltos de rana avanzada
4 series de 20 reps.

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

TRABAJO TREN INFERIOR



Aductor
50 kilos
4 series de 20 reps.

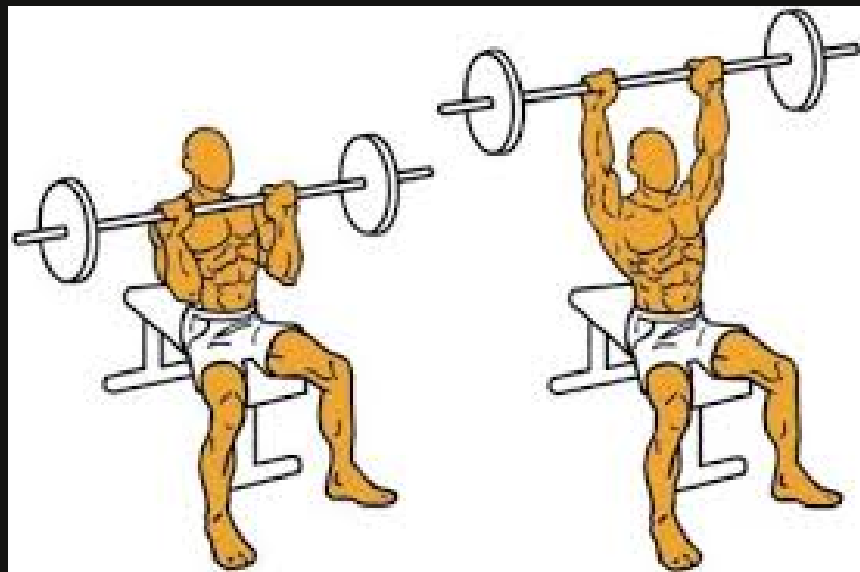


Abductor
60 kilos
4 series de 20 reps.

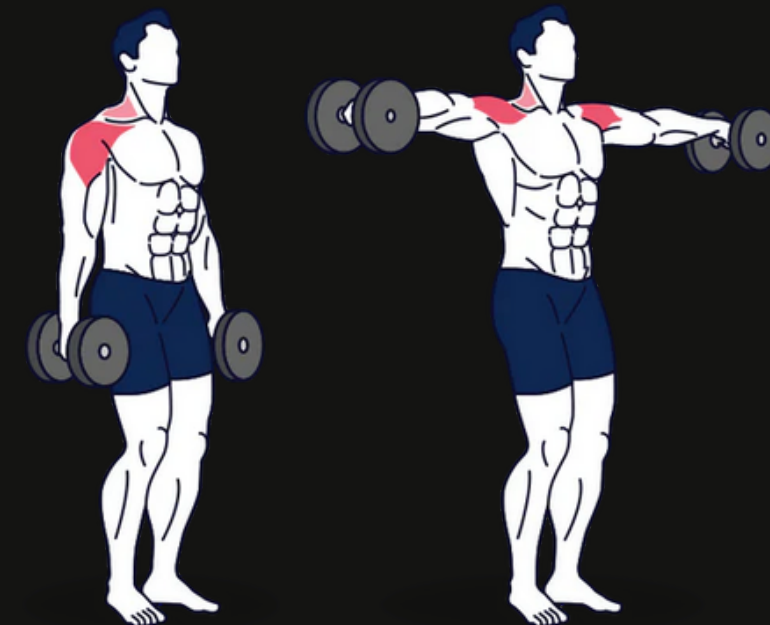
***Tiempo de descanso entre serie 45 seg**

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 15 reps.



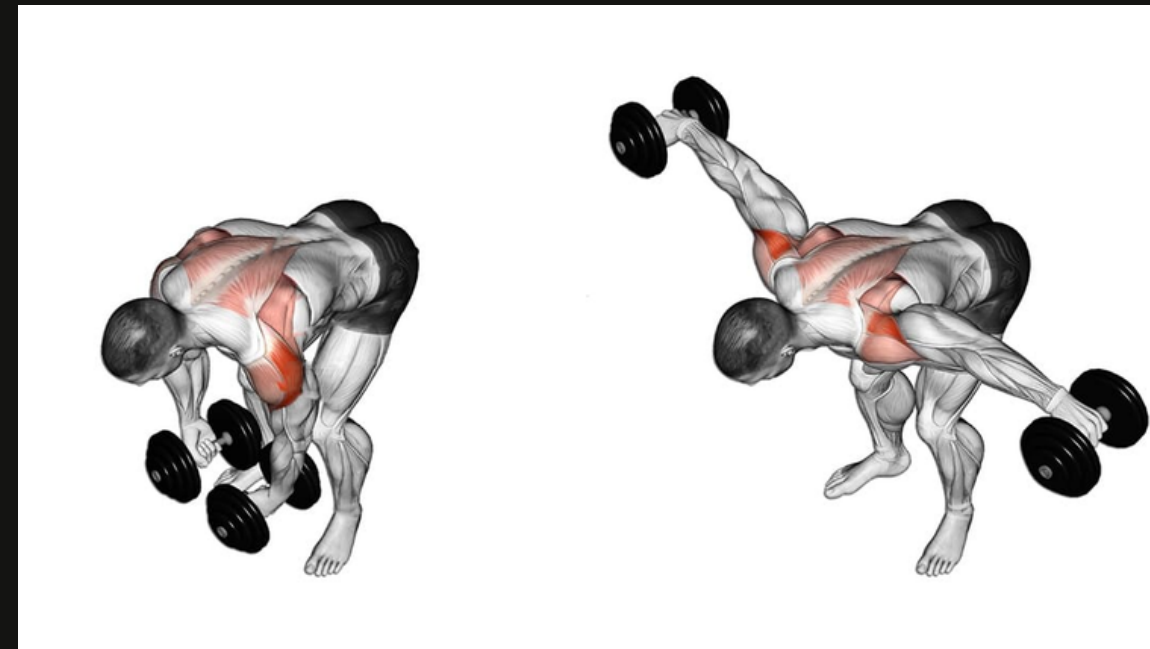
Elevación lateral
5 kilos
4 series de 15 reps.

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

TRABAJO DE HOMBRO



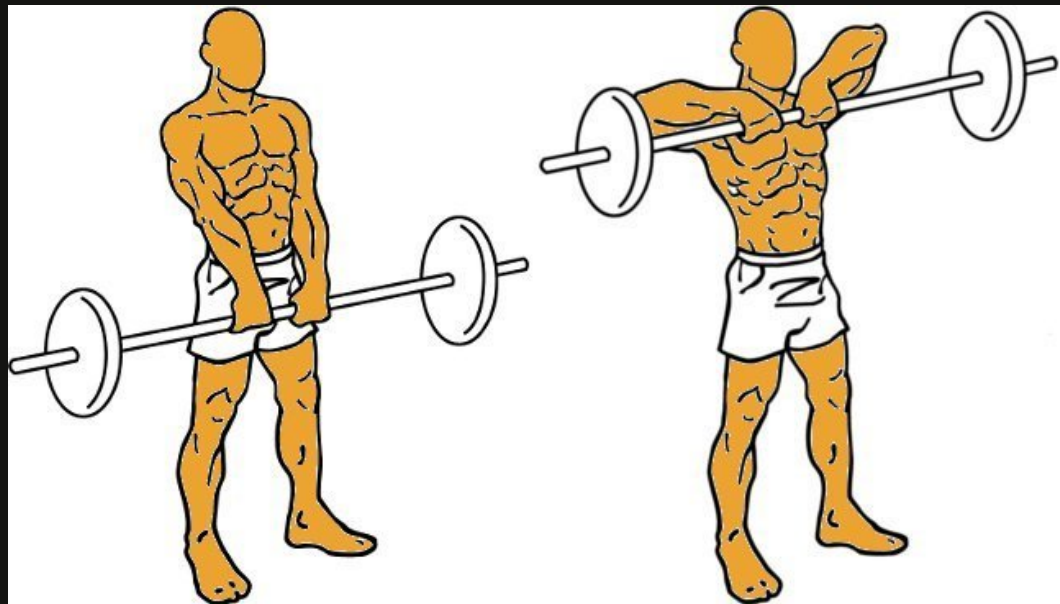
Press arnold
mancuerna 10 kilos
4 series de 15 reps.



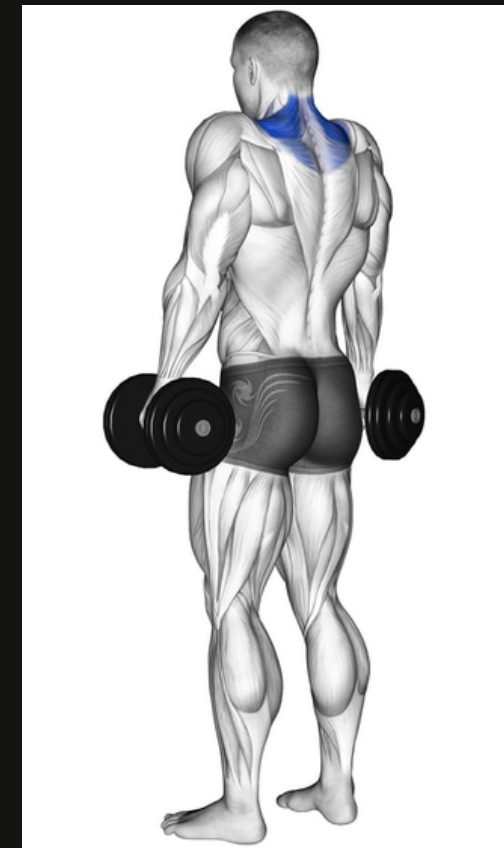
Elevación hombro posterior
mancuerna de 7.5 kilos
4 series de 10 reps

***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 large, irregular yellow brushstroke shape with a rough, torn edge, centered on a black background. The text is written in black on this yellow shape.

DIEGO

COACH

GOMEZ